A testnevelés tanítása

XXIV. ÉVFOLYAM

1988 | 4-5

A MŰVELŐDÉSI MINISZTÉRIUM
MÓDSZERTANI FOLYÓIRATA

A TARTALOMBÓL:

A csehszlovák testnevelés új útjairól

A csapatfogó játékokról

Folyamatterv az I. osztályos fiúk testnevelés óráihoz

A középiskolai tanulók fizikai teljesítményéről

A labdarúgás tanításáról

A gimnáziumi tantervi korrekcióról

Újrendszerű kézilabda-kapu

Felelős szerkesztő:

Nagy Sándor

Szerkesztő bizottság:

Dr. Baksa László
Dr. Burka Endre
Gyenge József
Dr. Győri Pál
Dr. Iglói László
Dr. Mészáros János
Dr. Nagy György
Pádár Károly
Dr. Szigeti Lajos
Dr. Takács Ferenc

Rovatvezetők:

Balázs Olivér (Képanyag)
Dr. Csider Tibor (Gyógytestnevelés)
Somorjai László (Riportok)
Szentgyörgyi Zoltán (Ötletek, újdonságok)

TARTALOM

Nagy Sándor: Az 1978-as gimnáziumi testnevelés tanterv korrekciója II. ... 97
Sikó Attila: Folyamatterv a gimnáziumi I. osztályos fiú testnevelés tanításához (7—9. óra) ... 103
Eckschmiedt Sándor: Gondolatok az atlétikáról, az atlétika mozgásanyagának alkalmazásáról, iskolai oktatásáról, az iskolai testnevelésről, a tantervről ... 108
Göltl Béla: A labdarúgás tanítása ... 114
Dr. Barabás Anikó: Középiskolai tanulók fizikai teljesítménye I. ... 117
Nádasi Lajos: Csapatfogó játékok ... 129
Jánosi Éva: A kéziszerek és az egyensúlygyakorlatok szerepe a kinesztétikus érzékelés fejlesztésében ... 132
Karel Frömel—Zdenek Nádvornik: A testnevelés új felfogása a csehszlovák középiskolákban ... 137
Mészáros János—Nagy Sándor: A motorikus teljesítmények belső kapcsolatai, testméretfüggése serdülő leányoknál és fiúknál ... 140
Somogyiné Hosszú Judit: Játék a testnelési órákon ... 144
Észrevételek, hozzászólások ... 145
Ötletek, újdonságok *(Balázs Olivér, Nádasi Lajos, Réti József)* ... 148
Sport és nyelv *(F. Kovács Ferenc)* ... 152
Testnevelés egykor *(Bognár László)* ... 154
Könyvismertetés *(Bognár László, Nagy Sándor)* ... 156
Hírek *(Nagy Sándor)* ... 160

CONTENT

Sándor Nagy, The revision of the 1978 syllabus for physical education ... 97
Attila Sikó, Physical education syllabus for I-form secondary grammar school boys (7—9. lessons) ... 103
Sándor Eckschmidt, Thoughts on athletics, its application, its teaching in schools, on physical education and on the syllabus ... 108
Béla Göltl, Teaching football ... 114
Anikó Barabás: Physical accomplishment of secondary school students I. 117
Lajos Nádasi: Team games of tig ... 129
Éva Jánosi, The role of hand-apparatuses and ballance exercises in the development of the kinetic sense ... 132
Karel Frömel—Zdenek Nádvornik: The new opinion of physical education in secondary schools in Czechoslovakia 137
János Mészáros—Sándor Nagy: Inherent connections of the motoric accomplishments; its dependence of the dimensions of the body at boys and girls 140
Judit Hosszú Somogyi, Games in physical training ... 144
Remarks, contribution *(Attila Csaba, Márta Nagy)* ... 145
Ideas, novelties *(Olivér Balázs, Lajos Nádasi, József Réti)* ... 148
Sport and language *(Ferenc F. Kovács)* 152
Physical education — in the past *(László Bognár)* ... 154
Book rewieves *(László Bognár, Sándor Nagy)* ... 156
News in brief *(Sándor Nagy)* ... 160

Az 1978-as gimnáziumi testnevelés tanterv korrekciója II.

NAGY SÁNDOR

E cikk *első részében* a gimnáziumi testnevelés tanterv korrekciójának céljáról, a korrekciós munkáról számoltunk be. A változások közül csak azokat emeltük ki, amelyek jelentősen eltérnek az 1978-as tantervtől. Foglalkoztunk az 1987-es tanterv szerkezetével, a cél és feladatrendszerrel és a tananyaggal, a tananyagon belül a törzs- és kiegészítő anyaggal.

A második részben azokat a változásokat mutatjuk be, amelyek a követelményrendszert, az évi órakeret felosztását, a módszereket és az eszközrendszert érintik. Végül azokról a fontosabb módosításokról és kiegészítésekről szólunk, amelyeket a tantervi útmutatóban végeztünk el.

Követelmények

A követelmények értelmezése és funkciója az 1978-as gimnáziumi tanterv korrekciójában sem változott. Az új cél, a feladatok és a tananyag változása miatt azonban a követelmények módosítására is szükség volt. Közülük az alapképesség-fejlesztés, és ezen belül a motoros próbákkal kapcsolatos változtatásra szeretnénk elsősorban a figyelmet felhívni.

Az 1978-as tantervben a „képességfejlesztő gyakorlatok" követelményei rendkívül szűkszavúak, és főleg a gimnasztikára vonatkoztak. Az 1987-es tantervben kísérletet tettünk arra, hogy ezt a szűkszavúságot oldjuk. Az első évfolyamban például a következő követelményeket határoztuk meg:

„Alapképesség-fejlesztés

Rendelkezzenek a tanulók az alapképességek fajtáiról és kombinációiról *elméleti ismeretekkel, ismerjék* a képességek főbb összetevőit, ismerjék, hogy adott képességek milyen gyakorlattípusokkal fejleszthetők.

A gyakorlati foglalkozások alapján *ismerjék* a képességfejlesztő gyakorlat-típusok végrehajtásának helyes technikáját, az intenzitás és a terjedelem változtatásának lehetőségeit.

Ismerjék a tartós terheléskor fellépő alapelveket. *Tudják mérni* saját pulzusukat. *Ismerjék* az aerob állóképesség fejlesztéséhez szükséges ismereteket (elméleti ismeretek elsajátításának követelményei a gyakorlat során).

Tudják állóképességüket ellenőrizni a 12 perces tartós terhelés — teljesítményük alapján."

A követelmények megfogalmazásánál arra is törekedtünk, hogy azok az első évfolyamtól a negyedikig következetesen egymásra épülve arányosan növekedjenek.

Ennek illusztrálására a IV. évfolyam követelményeit mutatom be:

„Alapképesség-fejlesztés

Rendelkezzenek a tanulók ismeretekkel az erőt-, gyorsaságot-, állóképességet fejlesztő programok összeállításáról.

Hajtsák végre az erő-, gyorsasági- és állóképességi gyakorlatokat a célszerű mozgásszerkezetben, *ismerjék* a gyakorlatok hatásfokát, hatékonyságát."

Jelentős a változás a motoros próbáknál is. Számukat hétről hatra csökkentettük.

Példaképpen a III—IV. osztályos gyakorlatok:

„Az egyéni fejlődés mértékének megállapítása a következő gyakorlatokkal történik:

1. 60 m-es futás (s); vagy
   100 m-es futás (s);
2. Súlypontemelkedés (Sargent teszt) (cm); vagy
   Helyből távolugrás (cm);
3. Tömöttlabdadobás hátra (m);
4. Lányoknál 800, fiúknál 1000 m futás (s); vagy
   Járás-futás próba (Cooper teszt), (m); vagy
   2400 m-es járás-futás (s); vagy
   12 perces úszás (m);
5. Négyütemű szabadgyakorlat (db);
6. Fekvőtámaszban karhajlítás és -nyújtás (db); vagy
   Kötélmászás (pont); vagy
   Húzódás (db)."

Látható, hogy a 3. és 5. gyakorlatok kivételével választhatók a próbák. Egy-egy csoporton belül azonban egyet kötelező választani.

Az iránymutató teljesítménytáblázatok szintjét a gimnáziumi részletezett cél- és követelményrendszer kipróbálásának a tapasztalatai alapján átdolgoztuk (Nagy 1987.). Erre egyfelől azért volt szükség, mert 1974—75 óta változtak a tanulói teljesítmények átlagai (50%), másfelől azért, mert az átlagok változásával párhuzamosan növekedtek a szórásértékek (a többi százalékos szint is). Vagyis a látszólag azonos vagy változatlan teljesítményátlagok úgy adódtak, hogy az elmúlt időszakban nőtt a viszonylag alacsonyan, illetve magasan teljesítő gimnáziumi tanulók aránya.

„Az iránymutató teljesítménytáblázatok szintjeit alsó és felső szélső értékek megadásával egészítettük ki — írjuk a tantervi útmutatóban. Ezzel az a célunk, hogy azoknak a tanulóknak is országos felmérésen alapuló teljesítményszinteket mutassunk, akik a 10, illetve 90 százalék alatt, illetve felett teljesítenek. (1. táblázat)

A felmérő gyakorlatok között olyanok is szerepelhetnek, amelyekben nem adunk iránymutató teljesítményértéket. Ezek a következők: 100 méteres futás, 2400 méteres járásfutás, 12 perces úszás, kötélmászás, húzódás. A 100 méteres futás, a kötélmászás és a húzódzkodás próbák teljesítményértékeit a munkaközösségek, illetve a kartársak a tanulók korábbi és jelenlegi teljesítményei alapján a gyakorlati tapasztalatok felhasználásával alakítsák ki. A 2400 méteres járás-futás és a 12 perces úszás próbákhoz tájékoztató értékek Dr. Kenneth H. Cooper: A tökéletes közérzet programja (Sport, Budapest, 1987.) című könyvének 125. és 126. oldalain találhatók. Itt hívjuk fel a kartársak figyelmét arra, hogy az említett könyvben a 12 perces kerékpározásra tesztet, és például a gyaloglásra, a futásra, a kocogásra, a lépcsőzésre, az ugrókötelezésre, a síkfutásra gyakorlatprogramokat találhatunk." (A 3. és 4. táblázat a 102. oldalon.)

Az 1978-as tanterv *atlétikai* és *torna-követelményei* is szűkszavúak és több helyen hiányosak. A követelményeknek ezt a szűkszavúságát most oldottuk és a tananyaggal egyeztettük. A változást a III. évfolyam követelményeinek idézése is jelezheti.

„Atlétika

Alkalmazzák a gyakorlatban a gyors indulás alapelveit!

Tudják a rajtolás, a vágtafutás optimális technikáját.

Legyenek törésmentesek a tanulók ugrásai a nekifutástól az el-, illetve felugrásba való átmenetet tekintve, és ezzel *valósuljon meg* az elrugaszkodó láb optimális terhelése!

Hasznosítsák a dobásteljesítményekben a lendületszerzés és az előfeszüléseket két- és egykezes előkészítő dobásoknál; az ébredő erők kedvező hatásirányának kialakítása.

A kislabdahajításnál, gránáthajításnál a téri szerkezet továbbfejlesztése. *Tudatosan hozzanak létre* előfeszítéseket és hasznosítsák a dobóteljesítményben!

A súlylökésnél a téri szerkezet *helyes végrehajtása,* lendületszerzésből a kidobásra való átmenet zökkenőmentes, folyamatos végrehajtása.

A kadett forgógugrásból végzett vetéseknél a téri szerkezet, a forgógugrás helyes ritmusának kialakítása, a forgógugrásból a kidobásba való átmenet folyamatos, *törésmentes végrehajtása.*

Tudják a 2—3 sarok-talp forgást folyamatosan, egyenes vonalban történő haladással!

Végezzenek testsúlyáthelyezést az egy sarok-talp forgásból történő tömöttlabdadobásnál — a kidobás közben —, de a bal lábuk felé és a törzsüket fordítsák balra!

Torna

Ismerjék a tornamozgások szerkezeti hasonlóságnak tanulást segítő hatását!

Tudják, hogy a tornagyakorlatok elemeinek helyes technikával történő végrehajtásához döntő fontosságú az erő, a lazaság, a ruganyosság, s ezek fokozására *állandóan törekedjenek!*

Legyenek képesek a tanult elemekből önállóan összeállított összefüggő gyakorlatok végrehajtására a választott szereken!

1. táblázat

Az alapképesség-fejlesztés iránymutató teljesítményértékei (országos standard) a tanulók önmagukhoz mért fejlődésének megállapításához

I. osztály:

Leányok

GYAKORLAT	Teljesítményszintek							
	Szélső érték	10%	30%	50% átlag	70%	80%	90%	Szélső érték
1. 60 m-es futás	12,1	11,5	10,9	10,5	10,1	9,8	9,4	8,9
2. Súlypontemelkedés v.	24	29	33	36	39	41	43	48
Helyből távolugrás	114	129	145	155	165	172	181	196
3. Tömöttlabdadobás	3,6	4,5	5,4	6,0	6,6	7,0	7,5	8,5
4. Távfutás vagy	214	195	176	163	150	142	131	112
Futás-járás próba	350	1590	1820	1980	2150	2250	2380	2620
5. Négyütemű szabadgyakorlat	16	19	22	24	26	28	29	32
6. Fekvőtámasz	0	1	4	6	9	11	13	16

Tudatosuljanak a zene és a mozgás összefüggései, törekedjenek a zene és a mozgás összehangolására.

Érjék el a térbeli tájékozódás és a mozgáspontosság fejlesztésében, hogy összetett nehéz gyakorlatelem végrehajtása közben is koordináltan tudják irányítani mozgásukat. *Tudjanak tájékozódni* a különböző átfordulások közben és statikus fejjel lefelé helyzetben.

Legyenek képesek a lendületet az elemek végrehajtásánál felhasználni. *Tudjanak* lendületi és erőelemeket összekapcsolni, *jellemezze* a gyakorlataikat a könnyed végrehajtás."

A *sportjátékok* követelményeit a művelődési anyag kimunkálásával párhuzamosan dolgoztuk ki. A követelményeket az atlétikánál és tornánál leírtakhoz hasonlóan pontosítottuk.

Az évi órakeret felosztása

A tananyag mellett megtalálható a feldolgozására javasolt óraszám (kb. vehető óraszám), a tananyag végén pedig a törzs- és kiegészítő anyag aránya. A jobb áttekintés kedvéért táblázaton mutatjuk be, milyenek az óraszámarányok I—IV. évfolyamig. Könnyebb az összehasonlítás, ha egymás mellett mutatjuk be az 1978-as és az 1987-es tantervi óraszámokat. (A 2. táblázat)

Heti óraszámok 3 — 3 — 3 — 3 (1978)
3 — 2 — 2 — 3 1988, hetes)
ciklusos: kéthetenként 5 óra (1988)

Jól látható a táblázat tanulmányozásakor, hogy jelentős a különbség a ciklusos és a hetes óraterv szerint dolgozó gimnáziumokban az egy-egy évfolyamra jutó összóraszámban. Például I. évfolyamban a ciklusos óraterv összóraszáma 90, a hetesé 108. Ennek az ellentmondásnak a feloldására az az elv bizonyult jónak, amely szerint *elsősorban a törzsanyagot kell a tanulóknak elsajátítani* úgy, hogy elsőtől negyedikig fokozatosan növekszik mellette a kiegészítő anyag aránya (negyedik osztályban ez az arány közel ötven-ötven százalék), és a kiegészítő anyagon belül elsőtől negyedikig nő a szabadon választható anyag elsajátítására fordítható óraszám. A negyedik osztályban a szabadonválasztható anyag óraszáma több, mint kétszerese lehet a kötelezően választható anyag óraszámának (34, illetve 13 óra).

Módszerek

Jelentős mértékben átdolgoztuk és kiegészítettük a tantervnek ezt a fejezetét. Az volt a cél, hogy teljesebben kibontva érvényesüljenek azok a módszertani alapelvek, amelyek segítenek a tantárgyi cél és feladatok valóra váltásában. A változást a módszertani alapelvek felsorolásával szeretnénk érzékeltetni. Zárójelben jelöljük az 1978-ban is ajánlott módszertani alapelveket.

1. A személyiség fejlesztése (1978).
2. A tanulók aktivizálása, tanulás (1978).
3. A pedagógus módszertani szabadsága (1978).
4. A tantervi követelmények és az értékelés összetevői.
5. A mozgástapasztalatok jelentősége.
6. Verseny- és játékhelyzetben tanulás.
7. A tantervi órakeretek értelmezése (1978).
8. A kiegészítő anyag (1978).

Az 5. módszertani alapelv jelentőségére hívjuk fel ismét a kartársak figyelmét. A gimnáziumba a tanulók — természetesen igaz ez a többi középfokú iskolában is — jelentős mozgástapasztalatok birtokában érkeznek.

„A tanulók a gimnázium I. osztályában rendszerint tizenegy év (három év óvodai és nyolc év általános iskolai) testnevelési foglalkozások mozgástapasztalatainak birtokában érkeznek. A tantervi célokat, feladatokat, követelményeket ezekre a tapasztalatokra alapozva, azokat felhasználva kell megvalósítani. Különösen a gimnázium első két osztályában jelentős a mozgástapasztalatok felelevenítésére vonatkozó tananyag.

A mozgástapasztalatok felhasználására azért is szükség van, mert a tantervi célok és feladatok elérése csak a tanulók közel azonos tudásszintjének kialakításával biztosítható. Ha a felzárkóztatás az első, részben a második osztályban nem történik meg, a felsőbb osztályokban már kevés remény van a hiányok pótlására, és a tantervi célok, feladatok maradéktalan megvalósítására."

Eszközök rendszere

A tantervnek ezt a fejezetét kiegészítettük: most említjük a tanterv teljesítéséhez szükséges létesítményeket is. „Az

2. táblázat

AZ ÉVI ÓRAKERET FELOSZTÁSA

Törzsanyag	Évfolyam											
	I.			II.			III.			IV.		
		1987			1987			1987			1987	
	1978	Ciklusos	Hetes	1978	Ciklusos	Hetes	1978	Ciklusos	Hetes	1978	Ciklusos	Hetes
Rendgyakorlatok	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Testtartást javító és légzési gyakorlatok	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Alapképességfejlesztés	20	20	20	20	17	17	20	15	15	14	19	19
Atlétika	14	16	16	14	12	12	14	11	11	14	10	10
Torna	12	16	16	12	12	12	12	11	11	11	10	10
Sportjátékok	12	16	16	12	12	12	12	11	11	11	10	10
Téli foglalkozások a szabadban	6	—	—	6	—	—	6	—	—	6	—	—
Összesen	64	68	68	64	53	53	64	48	48	56	49	49
Kiegészítő anyag												
Kötelezően választható	16	14	18	16	16	19	16	16	10	14	10	13
Szabadon választható	16	8	22	16	23	10	16	26	14	14	21	34
Összesen	32	22	40	32	39	19	32	42	24	28	31	47
Mindösszesen	96	90	108	96	90	72	96	90	72	84	80	96

Megjegyzés: Az óraszámok kb. óraszámok.

3. táblázat. Gyakorlatprogram lépcsőzésre (30 év alatt)

Hét	Megtett fordulók (átlagszám percenként)	Szintidő (perc)	Heti gyakoriság	Heti pontszám
1.	5	10:00	3	0
2.	5	10:00	3	0
3.	5	10:00	3	0
4.	5	12:00	3	0
5.	5	12:00	3	0
6.	5	12:00	3	0
7.	6	8:30	4	7,84
8.	6	9:30	4	8,77
9.	7	10:00	5	16,67
10.	7	10:30	5	17,5
11.	8	11:30	5	26,13
12.	8	13:00	5	29,54

Az első hat hét alatt teljesítsük az előírt percmennyiséget, de ne folyamatosan! A szintidő a lépcsőnjárás és a pihenés együttes idejére vonatkozik. A program egy fordulója 10 lépcsőt, 15—18 cm-es lépcsőmagasságot és 25—35 fokos emelkedési szöget jelent. A lépcsőkorlát használata ajánlott.

4. táblázat. Gyakorlatprogram ugrókötelezésre (30 év alatt)

Hét	Szintidő (perc)	Lépés/perc	Heti gyakoriság	Heti pontszám
1.	10:00	70:90	3	0
2.	10:00	70:90	3	0
3.	10:00	70:90	3	0
4.	15:00	70:90	3	0
5.	15:00	70:90	3	0
6.	15:00	70:90	3	0
7.	7:30	90:110	4	12
8.	7:30	90:110	5	15
9.	10:00	90:110	4	16
10.	10:00	90:110	5	20
11.	12:30	90:110	5	27,5
12.	15:00	90:110	5	35,0

Az első hat hétben teljesítenünk kell az előírt szintidőt, de nem folyamatos ugrókötelezéssel. Tartsunk többször pihenőt közben, vagy lassúbb ütemben hajtsuk a kötetet, esetleg sétáljunk! A szintidők ekkor még a gyakorlatvégzésre és a pihenésre együttesen megadott időt jelentik. Lassú ugrókötelezéssel vagy élénk sétával melegítsünk be (3 perc), a gyakorlás után pedig 3 perces séta következzék.

eszközök rendszere viszonylagos teljességre törekszik, — írja a tanterv —, mind a törzs- és mind a kiegészítő anyagot tekintve. Ezért első megközelítésben talán túlzottnak tűnhet. A tantervi anyagban azonban nagy a választási lehetőség. Ezért természetes, hogy a *választható tananyag* esetében értelemszerűen csak a választás szerinti testgyakorlati ág létesítményei és szerei szükségesek."

Útmutató a tantervi korrekcióhoz

Az 1977-ben kiadott Testnevelés Tantervi Útmutató korrekcióját a korrekciós tantervvel közösen készítettük el.*

Mivel a Tantervi Útmutatóban leírtak jelentős mértékben az 1988-as tantervre is érvényesek, nem volt szükséges a teljes átdolgozás, ezért csak azokra a kérdésekre tértünk ki tételesen, amelyek javítást, kiegészítést igényeltek. Például leírtuk az új motoros gyakorlatok végrehajtási módját, iránymutató teljesítménytáblázatokat adunk nemcsak az alapképességekre, hanem az atlétikára is, valamint iránymutató teljesítményértékek vannak a torna előkészítő feladataira is.

A tantervi korrekciós változások azonban értelemszerűen kihatnak a tantervi útmutató tartalmára. Logikus kívánság az, hogy a vonatkozó részeket a változásokkal összefüggésben újszerűen kell értelmezni.

Kitekintés

Bízunk abban, hogy az 1978-as gimnáziumi tanterv korrekciója olyan irányba indult, amely — egyfelől — még jobban biztosítja és segíti a tanári munkát, és amely — másfelől — a korrekciót követő fejlesztési munkák első lépésének tekinthető.

Kívánunk a kartársaknak a következetes megvalósításhoz sok türelmet, kitartást, hiszen valamennyiünk közös célja, hogy ifjúságunk megszeresse a testnevelést, amelynek a segítségével edzettsége, munkabírása növekedik, személyisége teljesebben bontakozhat ki.

---

* A gimnáziumi nevelés és oktatás terve, testnevelés, az 1978-ban bevezetett tanterv korrekciója. Művelődési Minisztérium, Budapest, 1987

Folyamatterv a gimnáziumi I. osztályos fiú testnevelés tanításához

SIKÓ ATTILA

„Céltalan hajósnak nem kedvez a szél."
(Montaigne)

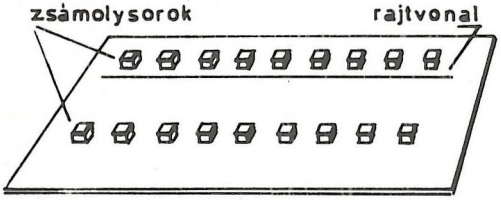
Az év eleji felmérések során kiderült (és ez már régi tapasztalatom) hogy tanítványaim nagyon gyengén rajtolnak. A 60 m-es síkfutás során ugyanolyan időt képesek futni mind az álló-, mind a térdelőrajttal. Nyilvánvaló, hogy a rajtkészségük, gyorsulási képességük és az a koordinációs képesség fejletlen náluk, ami lehetővé teszi a maximális futósebesség mielőbbi elérését. Azt, hogy e koordinációs készség nagy mértékben fejleszthető (ellentétben az izmok összehúzódási gyorsaságának fejleszthetőségével), azt kellő gyakorlás után az időeredmények szembetűnő javulása bizonyítja. Célszerűnek tartottam, hogy ezeket a képességeket két órán át is fejlesszem, természetesen úgy, hogy közben a rövidtávú futók legeredményesebbnek tartott indulási módját, a térdelőrajtot is megtanulják. (Úgy gondolom, nem csak az atlétikai futóeredmények javítása de a sportjátékokban való eredményes részvétel, sőt különféle élethelyzetek is indokolttá teszik a gyors megindulás és kellő gyorsulási képesség rendszeres fejlesztését.) A rajtok kapcsán, azokat követően, bőven adódik lehetőség a gyors futás gyakorlására, így ezek az órák a futóképesség javítását is szolgálják.

Fontos akarati tényezők (elhatározó-képesség, összpontosítás, győzniakarás) igen nagy mértékben fejleszthetők a rajtok, rajtversenyek kapcsán. Ezért is figyelem, hogy kik azok akik nagyon akarnak nyerni, de jobb képességű társaikkal szemben többnyire alulmaradnak. Számukra, — a versenyek során — reményfutamokat rendezek. A reményfutamok-

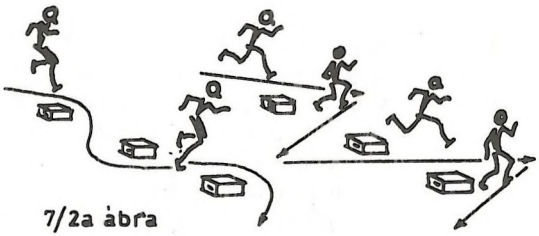
ban a szinte teljesen azonos képességűek mérik össze tudásukat, céljuk a legjobbak közé való jutás.

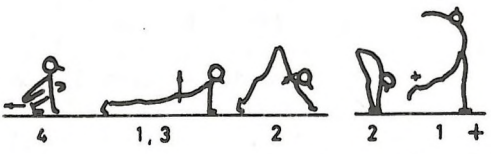
Az órák szervezésében többletmunkát igényel, de a befektetett energia bőven megtérül, ha a tanulókat mindig más és más csoportban versenyeztetjük, lehetővé téve evvel a gyengébbek számára is a győzelmet. Ezek a látszólag apró kis diadalok maradandó élményt jelenthetnek azok számára, akik elsőként szakítják át a célszalagot. Feltéve természetesen, ha van célszalag (ez már csak rajtunk múlik!). Egy kifeszített gumiszalag tökéletesen alkalmas erre a célra.

A felmérések során már megismerték tanítványaim a térdelőrajtot, sőt alkalmazták is a gyakorlatban. Ám csak most van idő arra, hogy részletesebben elemezzük mozzanatait, és az egyéni hibákat is kijavítsuk.



7/1 ábra


7/2a ábra



7/2b ábra

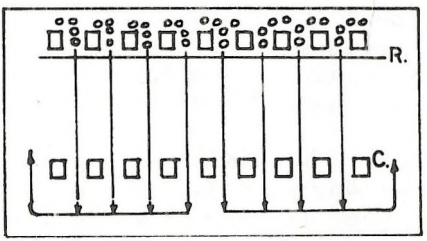
7. óra

Az óra célja: fejlődjön a tanulók rajtkészsége.

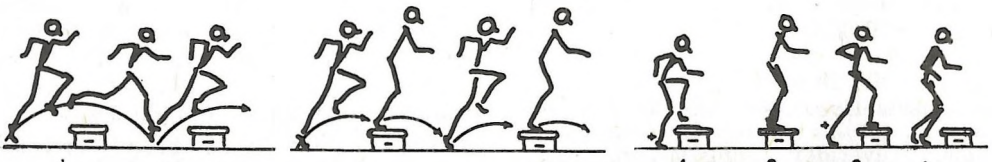
Főbb feladatok:

1. Tapasztalatszerzési lehetőség biztosítása a gyors megindításhoz.
2. A gyorsasági koordináció fejlesztése.
3. A küzdőképesség, győzniakarás erősítése.

A termet a *7/1. ábra* szerint rendeztem be. A bemelegítés a zsámolysorok felhasználásával, majd szétszórtan elhelyezkedve a *7/2. ábrán* látható gyakorlatokkal kezdődött. A fontosabb ideg-izom kapcsolatokat a *7/3. ábra* gyakorlataival járattam be. Utána a *7/4. ábrán* látható módon négy fős csoportokba állítottam a tanulókat. Az ábrán az is látható, hogy mely útvonalon (a nyilak mentén) haladtak vissza a kiindulási helyekre. Az első zsámolysor elé szigetelőszalagból egy rajt-

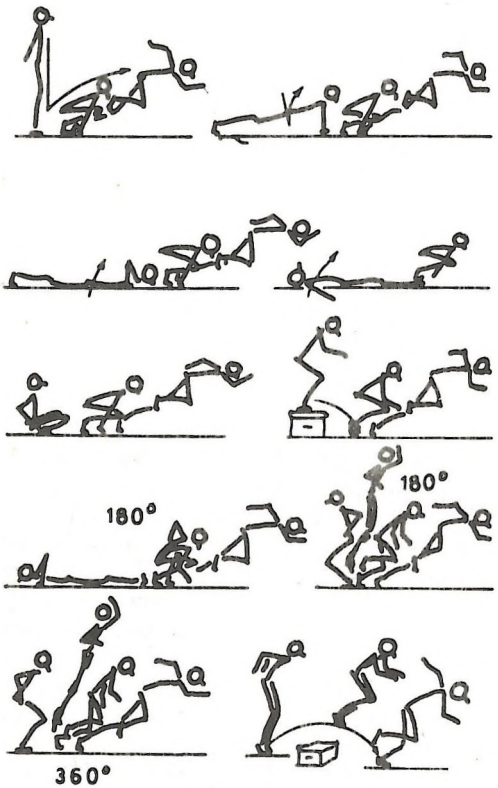


7/4 ábra



7/3 ábra

vonalat ragasztottam. A 7 5. *ábrán* levő kiinduló helyzetekből rajtversenyek következtek. A versenyek győztesei azok a tanulók voltak, akik elsőként érintették meg a második sorban levő zsámolyt. Minden kiinduló helyzetből kétszer is rajtoltattam, így mindenkinek közel húsz



7/5 ábra

7/6 ábra

robbanékony megindulásra volt lehetősége. Fölmentett jegyezte a legjobbak nevét, számukra még egy döntőt is rendeztem. Ezután átismételtük a térdelőrajtot társ segítségével a *7/6. ábrán* látható módon. Az óra célját jól szolgálta a *7/7. ábrán* szemlélhető váltóverseny. Két-két szembenálló tanuló alkotott egy csapatot. Egymás megkerülése után passzolhatják is a tömöttlabdát a zsámolyon álló váltótársnak. Ezt a versenyt háromszor is megismételtettem, úgy, hogy egy versenyben mindenki kétszer futott. Majdnem tíz perc maradt az órából. A két osztály között egy csapatkidobóst játszattam.

8. óra

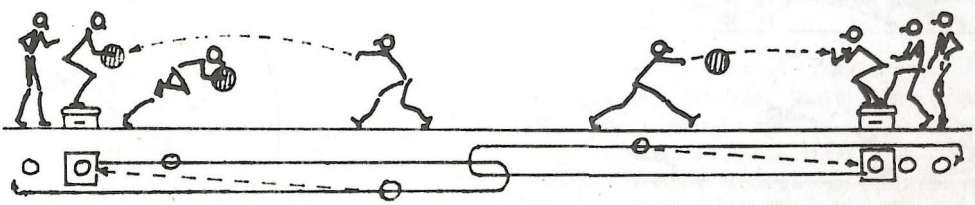
Az óra célja: javuljon a tanulók rajt és gyorsulási készsége.

Főbb feladatok:

1. A térdelőrajt pontos elsajátítása.
2. A rajt és gyorsulási készség fejlesztése.
3. Tudatos önellenőrzéssel a könnyed végrehajtás elérése a maximális gyorsításkor.

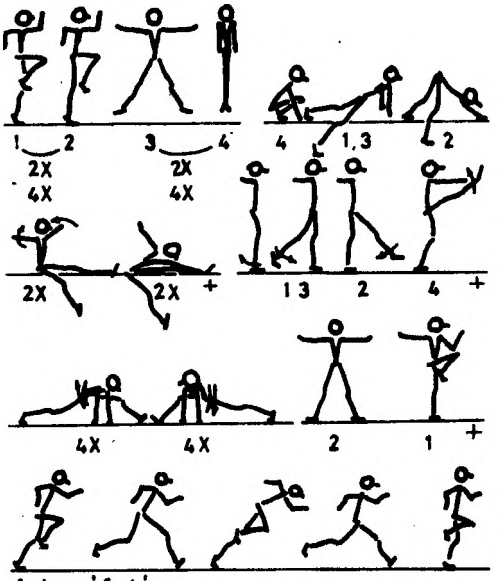
A *8/1. ábra* szerint rendeztem be a termet. A zsámolyok és tömöttlabdák a futófolyosókat jelölik ki. Egy perces közepes iramú futással kezdődött az óra. Ezután

8/1 ábra



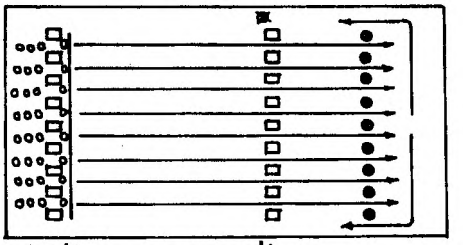
7/7 ábra

a *8/2. ábra* gyakorlataival melegítettem be az osztályt, úgy, hogy az első gyakorlat (ez segít a jó futómozgás kialakításában) a többi közben mindig visszatért. A bemelegítés után a *8/3. ábrán* látható módon helyeztem el a tanulókat. A következő gyakorlatsorozatban az volt a tanulók feladata, hogy a megadott kiindulóhelyzetből rajtolva a lehető leggyorsabban érjék el a második zsámolysor vonalát. Minden feladatot négyszer ismételtettem el úgy, hogy maguk rajtoltak akkor, amikor az előttük levő elérte a célvonalat. A negyedik ismétlésnél én indítottam őket és versenyszerűen együtt rajtoltak a futamok. A *8/4. ábra* tartalmazza a kiindulóhelyzeteket. Többször és nyomatékosan felhívtam a tanulók figyelmét arra, hogy ne erőlködjenek futás közben. (Ezért nem versenyeztettem őket minden futamban.) Az ötödik gyakorlatnál célszerű egyszerre indítani a sorokat, nehogy eltalálják egymást a tömöttlabdákkal.

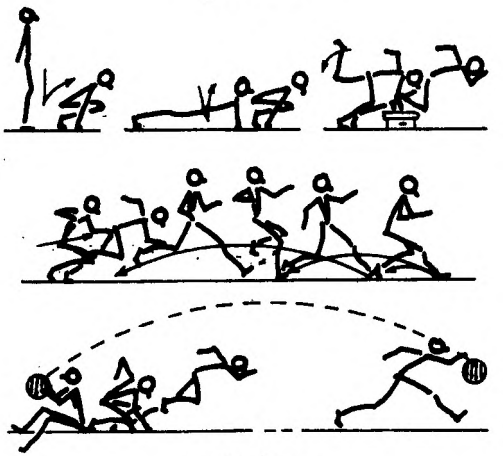


fokozófutás

8/2 ábra

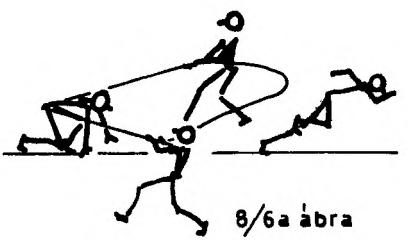


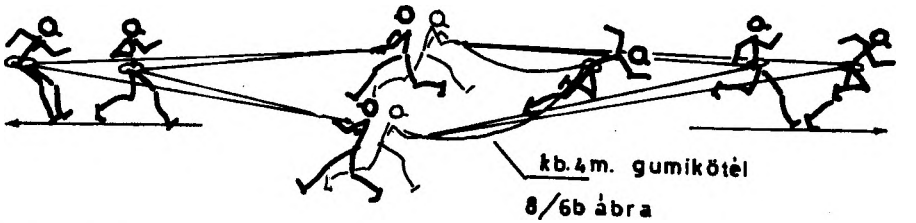
8/3 ábra


8/4 ábra

A térdelőrajt oktatása következett. Azok számára akiknél még nem alakult ki a jó térdelőrajt, a következő tanácsokat adtam. Kezüket a rajtvonal mögé vállszélességben tegyék a talajra, ujjaik az ismert módon álljanak. Az elöl lévő (erősebb) láb lábfejének eleje a hátul levő láb térdével egyvonalban, kb. egy araszra a rajtvonaltól legyen. A „vigyázz!" helyzetben csípőjük kissé magasabbra kerüljön a váll vonalánál. Rajtjelre először mind a két lábukkal nyomják el magukat társuk lábfejéről (a társ figyelje meg és közölje a rajtolóval, ha a hátul lévő lábával nem lökött elég nagyot), utána igen erőteljes karmunkával könnyítsék a lábak elrugaszkodását és

8/5 ábra


8/6a ábra



8/6b ábra

lendítését. Csípőben enyhén előredőlve fussanak. *(8/5. ábra).*

Óra végén jó hangulatot teremtett a „katapultáló" játék *(8/6. ábra),* amikor gumikötéllel lőtték ki egymást a rajthelyekről.

9. óra

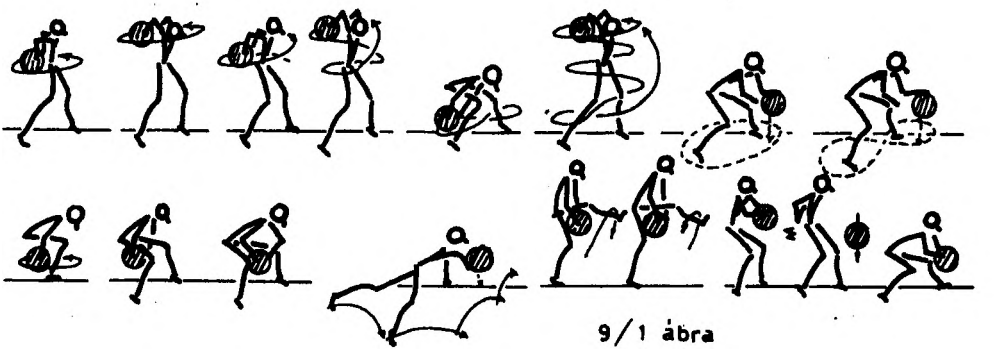
Az óra célja: hogy a tanulók barátkozzanak meg a kosárlabda játékkal.

Főbb feladatok:

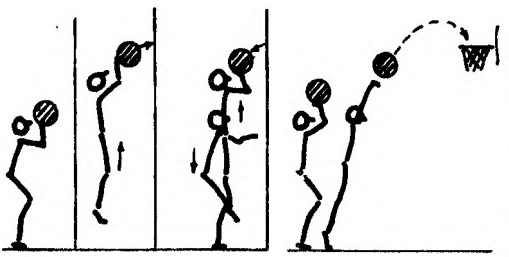
1. A játék bemutatása
2. A labda megismerése

Ez az óra teljesen eltért a hagyományostól, ugyanis amerikai kosárlabda mérkőzések legizgalmasabb jeleneteinek vetítésével kezdődött. A játékhelyzetek látványos megoldásai, a villámgyors cselek, a káprázatos passzok, a távoli kosarak pontossága ámulatba ejtették a tanulókat. Ezt egy oktatófilm vetítése követte, melyben azt láthattuk, hogy e labdazsonglőrök hogyan gyakorolják a labdával való bánást. A videózást követően másodpercek alatt átköltözött az osztály és sietett a terembe, ahol mindenkit egy kosárlabda várt. Pár perc szabad gyakorlás után ismertettem a kosárlabda használatára vonatkozó biztonsági szabályokat, és azt, hogy mindig figyelniük kell a fölemelt karomra, ilyenkor ugyanis szólni kívánok, és a labdákat kézbe kell venni.

Az ismertetést követően a *9/1. ábrán* látható, az oktatófilmen megcsodált gyakorlatokkal töltöttünk tizenöt percet. A bekeretezett gyakorlatokból egyéni versenyeket is rendeztünk. A cél az volt, hogy ki tud magasabb ismétlésszámot elérni megadott idő alatt. Az óra utolsó három



9/1 ábra



percében dobóversenyt rendeztem. Mindenki maga számolta, hogy hány kosarat tud dobni. Hamar rájöttek, hogy nem érdemes messziről dobni, mert sokat kell a labda után futni s avval is telik az idő.

Az óra utáni szünetben is a kosárlabda volt a téma. Úgy érzem, szívesen fogják tanulni az elkövetkező órákon.

Gondolatok az atlétikáról, az atlétika mozgásanyagának alkalmazásáról, iskolai oktatásáról, az iskolai testnevelésről, és a tantervről

ECKSCHMIEDT SÁNDOR

1. *Az atlétika alapsportág jellegéről*

A mindennapi szakmai gyakorlatban sűrűn mondjuk, hogy az atlétika alapsportág, gyakran beszélünk az atlétikus képzésről, az atlétikus képzés-, az atlétika fontosságáról, számomra mégis úgy tűnik, hogy amikor az említettek szóba kerülnek nem egészen ugyanarra a dologra gondolunk, sőt egymásétól eléggé eltérő elképzeléseink is vannak.

Miért tekinthető az atlétika alapsportágnak?

Véleményem szerint azért, mert az atlétika mozgásanyagát jelentő futások, ugrások, dobások minden sportágban alkalmazásra kerülnek, akár mint a sportági technika részei, elemei, akár mint a sportági felkészítés (erő, gyorsaság, állóképesség-fejlesztés) eszközei. Alapsportág, mert mozgásanyagával olyan koordinációs- és kondicionális képességek fejleszthetők, amelyek minden sportágban jó alapot biztosítanak az eredményes tevékenységhez. Alapsportág, mert a mozgásanyagát jellemző dinamikai sajátosságok más téri szerkezetű mozgásokba átültetve is eredményesen járulnak hozzá az illető sportági teljesítmények fokozásához.
Alapsportág — és erről feledkeznek meg legtöbben — mert a mozgásanyaga-, mozgásoktatási és képességfejlesztési rendszere olyan alapossággal kimunkált, olyan gazdag hagyományokra, gyakorlati tapasztalatokra és elméleti ismeretekre támaszkodik, amilyenekre a futások, ugrások és dobások vonatkozásában egyetlen más sportág sem építhet. Amennyiben az atlétika alapsportág mivoltát a fentiek szerint fogadjuk el, természetessé válik, hogy a futások, ugrások és dobások alapformáinak oktatása során az atlétikában kimunkált technikai kritériumokat, oktatási fokozat-rendszereket és didaktikai elveket érvényesítsük.
Ha az atlétikát alapsportágnak, alapozó sportágnak tekintjük és szükségességét valóban elfogadjuk, észre kell vennünk, hogy a jelenleg érvényes általános- és középiskolai tantervben az atlétika *alapozó* jellege nem jut eléggé kifejezésre. A tanterv az oktatásra szánt mozgásanyagot nem olyan összeállításban és nem olyan rendszerben tartalmazza, amely az alapozó jellegét kifejezné, amely valóban alapot biztosítana a további — bármilyen irányú — sportági vagy nem sportági képzéshez. Ha tehát az atlétikát a többi sportágat megalapozó sportágnak tekintjük, ha figyelembe akarjuk venni a kor igényeit a testnevelés és sport iránt — véleményem szerint —, változtatni kell az atlétika mozgásanyagának kiválasztásán és elrendezésén az általános iskolában és a középiskolában egyaránt.

2. *A testnevelés anyagának kiválasztásáról*

Mit tanítsunk?

— Az atlétika alapozó jellegéből kiindulva azt, ami mozgástechnikai szempontból és a kifejlődő képességeket tekintve bázisul szolgálhat minden sportág mozgásanyagához;
— a testnevelés tantárgy kultúraközvetítő funkciójából kiindulva azt, ami az iskolai keretek között megvalósítható és aminek a mi viszonyaink közötti perspektívája van;
— a népegészségügyi szempontokat, a növekvő tömegigényeket tekintve azt, ami az egyén számára is lehetővé teszi, hogy a szabadidejében az egyéni célkitűzéseinek megfelelően, kielégítő szakszerűséggel folytasson egészségmegőrző, szórakoztató mozgástevékenységet.

Anélkül, hogy túlságosan mélyre hatolnék a témában, szeretném nagy vonásokban ismertetni, hogy mire gondolok.

Az atlétika alapozó jellegéhez kapcsolódóan a futások anyagából meg kellene tanítani a rajtolás, a gyors és a különböző sebességű futások technikáját; az ugrások anyagából a felugrásokat, elugrásokat különböző feltételek mellett; a dobások anyagából a kétkezes és egykezes hajítást-, lökést-, vetést helyből és lendületszerzéssel.

Mindez még nem 100 m-es, vagy 5000 m-es síkfutás, nem magasugrás, vagy távolugrás és nem gerelyhajítás, súlylökés, diszkoszvetés, vagy kalapácsvetés. Csupán futás, ugrás és dobás, de racionálisan, szakszerűen felépítve, jó technikai szinten, amelyre nagy biztonsággal alapozhatunk a legkülönbözőbb sportágak, szabadidő tevékenység-formák mozgásanyagának oktatásakor — beleértve természetesen az atlétikai versenyszámokat is.

A testnevelés tantárgy kultúraközvetítő funkciójához kapcsolódóan:

Vitathatatlan, hogy a testkultúra az egyetemes emberi kultúra szerves része, s a kultúra más területeivel egyformán értékes része. A testkultúra ugyanúgy az emberiséghez tartozik, ugyanúgy együtt fejlődött az emberiséggel, mint a kultúra más területei. A testkultúra a saját lehetőségeivel éppen úgy az emberiséget szolgálja, gazdagítja, mint a tudomány, a művészet.

A testkultúra fenntartásáról, ápolásáról ugyanúgy nem mondunk le, mint a tudományok, a művészetek továbbadásáról.

A testkultúra ápolásának egyik legfontosabb intézményes fóruma az iskola, az iskolai testnevelés. Magyarországon a testnevelés tantárgy oktatásának a feltételei sajnos még ma is igen eltérőek a különböző oktatási intézményekben, ebből a körülményből adódóan a testnevelés lehetséges vagy előírt anyagát nem tudják mindenütt egyformán oktatni. Nyilvánvaló, hogy a tananyag kiválasztásánál az oktatás adott feltételeitől nem lehet eltekinteni, azok kényszerítő erővel hatnak. Van azonban néhány olyan praktikus szempont, amelyet szintén feltétlenül figyelembe kellene venni. Ilyen pl. az, hogy az illető sportágnak, vagy — az atlétikán belül — versenyszámnak milyen hagyományai vannak és főleg milyen perspektívája van nálunk.

Ragadjuk ki példaként az atlétikai dobószámokat! Az iskolai testnevelés törzsanyagában az atlétikai dobószámok közül a kislabdahajítás — az atlétika szempontjából, mint a gerelyhajítás előfoka — és a súlylökés szerepel. Valószínű, hogy a két dobószámra — mint atlétikai dobásra — részben biztonsági megfontolásból esett a választás, részben azért, mert a tantervkészítők úgy ítélték meg, hogy ez a két dobómozgás tanítható meg a legkönnyebben. Teljes meggyőződéssel állítom, hogy bármelyik atlétikai dobószám technikája biztonságosan oktatható iskolai szabadtéri- és termi körülmények között, legfeljebb nem a szabályos versenyszerrel és dobó-ponyvába. Mint ahogyan a kislabda alkalmas a lendületszerzéssel végzett hajítás megtanítására, a füleslabda, a tömöttlabda ugyanúgy alkalmas a diszkoszvetés, illetve a kalapácsvetés technikájának oktatására. Azt is meggyőződéssel állítom, hogy a diszkoszvetés, vagy a kalapácsvetés technikáját megtanítani (megtanulni) az alaptechnika szintjén semmivel sem nehezebb mint a kislabdahajítást, vagy a súlylökést.

A praktikus szempontokra térve: mint fent említettem, feltétlenül figyelembe kellene venni a hagyományokat és a perspektívikus lehetőségeket. Nézzük ezeket továbbra is a dobószámok példáján:

Magyarországon a legsikeresebb atlétikai versenyszám a kalapácsvetés. Három olimpiai bajnokunk volt és évtizedeken keresztül a világ első vonalába tartoztunk. Gerelyhajításban olimpiai bajnokunk és több érmesünk volt, ebben a versenyszámban is az élen voltunk. Nagy sikereink voltak a diszkoszvetésben és a súlylökésben is, de hogy nem lettek még nagyobbak, az talán nem véletlen.

A súlylökés és a diszkoszvetés az a versenyszám, amelyben a nagy teljesítmények eléréséhez a nagy testméretek, a nagy izomerő alapfeltétel. Sajnos a magyarországi népességben ritka, évtizedekig nem is fellelhető a súlylökésben és diszkoszvetésben meghatározó jelentőségű testalkati és izomerő tulajdonságokkal bíró fiatal.

A gerelyhajítás és a kalapácsvetés nem igényel olyan robosztus testalkatot, mint a súlylökés és diszkoszvetés. A gerelyhajításra és a kalapácsvetésre a magyarországi népességből gyakrabban találunk alkalmas fiatalokat. Hasonló példákat az atlétika más versenyszámaival-, vagy akár más sportágakkal kapcsolatban is hozhatnék.

Az előrelátás, az ésszerű választás a tantervkészítésnél is fontos. Nem engedhetjük meg magunknak, hogy a rendelkezésre álló lehetőségeket ne a lehető legracionálisabban használjuk ki. És ebbe nemcsak a mindenki számára nyilvánvalóan húsba vágó dolgok tartoznak, hanem azok is, amelyek — különböző okoknál fogva — a perifériára szorulnak. Emlékezzünk csak, mit jelentettek és mit jelentenek még ma is Magyarországnak a sportsikerek, milyen érzés volt magyarnak lenni akkor, amikor Helsinkiben 16-szor húzták fel a legmagasabb árbocra a nemzeti színű lobogót és játszották el a magyar Himnuszt, vagy milyen érzés manapság is magyarnak lenni, amikor a világversenyeken fiataljaink a dobogó legfelső fokán állnak. Magyarországot sok mindenről ismerhetik a világon, de az biztos, hogy a sporteredmények még ma is a legjelentősebb hírvivői létezésének.

A tanterv, az oktatásra kerülő tananyag hatással lehet a sportág választására is, ezért a tanterv készítésénél nem szabad figyelmen kívül hagyni a távlati lehetőségeket sem. Olyan tananyagot kell összeállítani, amely nagyobb esélyt ad a népességben rejlő lehetőségek jobb kihasználására. Ez az egyén és a közösség érdekeit egyaránt szolgálja.

3. *Az oktatás tartalmáról*

A rohanó élet, a jobb létért folytatott törekvés kényszerű egyoldalúságai sok ember egészségét, testi, lelki harmóniáját aláássák. Orvosok, pszichológusok, szociológusok egyre több adatot felsorakoztatva, egyre gyakrabban emelnek szót az általános egészségromlás megállításáért, az egészség megőrzését jobban szolgáló életmód kialakításáért.

Az évek óta tartó folyamatos felvilágosító munka, a tömegsport-, szabadidősport kezdeményezések nem hatástalanok, egyre inkább visszhangra találnak az önmagukat nem kímélve hajszoló tömegekben is.

Az iskolából kikerült emberekre az életkoruknál és irányultságuknál fogva már nagyon nehéz hatni. Tehát a felvilágosító és nevelő munkát az iskolás korban kell elvégezni.

Az érvényben lévő tantervi célkitűzések tartalmazzák is a rendszeres testedzés igényének a felkeltését, az önálló testedzéshez szükséges ismeretek megszerzését, ez azonban kissé a „levegőben lóg", nincs biztos alapokra helyezve.

Heti szűk 2×1 órai foglalkozással *elég nehéz* igényt felkelteni, kultúrát közvetíteni, képességeket fejleszteni, s egy sor dologra nevelni — amit a tantervek előírnak. A testnevelés feladata mindig is nagyobb volt, mint amennyit megtudhatott oldani a feladatok nagyságához viszonyítva szűkre szabott lehetőségek miatt. Ettől függetlenül, vagy mindezek ellenére is nőnek az igények, a követelmények a testneveléssel szemben.

A társadalom részéről jogos az igény az olyan oktatási szisztémára, amely az iskolás évek alatt a gyakorlatban és megfelelő elméleti ismeretekkel kiegészítve — a későbbiekben — egyénileg is képessé teszi az embereket a tudatos, szakszerű egészségmegőrző sporttevékenységre. Ennek az igénynek a kielégítésével a jelenlegi tantervek is adósak.

A probléma túlnyúlik az atlétika oktatásának határain, de az atlétikával is, az atlétika mozgásanyagával megvalósítható alapképességek fejlesztésével is összefügg. Jelenleg az órai tevékenységek rendkívül szerteágazóak, túl sok az egy-egy órára kitűzött cél, a megvalósítandó feladat, s emiatt az egész óra nagy rohanássá válik, amelyen nincs mód az alapos, elmélyült munkára.

A kislabdahajítás pl. már az általános iskola 1. osztályában szerepel a testnevelés anyagában, összesen 8 évig „tanítják", a középiskolában újabb 4 évig — fiúknál gránáthajítás formájában tovább fejlesztik, amikoris csak a dobószer változik. A súlylökést az általános iskola 7. osztályá-

tól „tanítják" és még a középiskolában is 4 évig benne van az oktatási programban. Mindezek után elgondolkodtató hogyan lehetséges az, hogy pl. a TF-en felvételi vizsgázóknak esetenként mégis legalább az 50%-a nem képes lendületszerzésből elfogadhatóan hajítani és lökni. (Pedig a TF-re jelentkezők — még ha nem is a legügyesebbekből kerülnek ki — feltehetően valamennyit készülnek a gyakorlati vizsgákra.)

A kondicionális képességekkel ugyancsak nagy bajok vannak, ezt számtalan helyről felvetik hivatalos formában is.

Véleményem szerint „tisztább profilú" testnevelési órákat kellene tartani, ugyanakkor egy-egy sportággal, vagy éppen atlétikai versenyszámmal, egy-egy képesség célzott fejlesztésével, több hetes vagy néhány hónapos szakaszokban, intenzívebben kellene foglalkozni. Ez edzéselméleti szempontból is megfelelőbb lenne, ugyanakkor alkalmat adna olyan foglalkozásminták megismerésére, amelyek szakember irányítása nélkül, önállóan is *valóban* jól alkalmazhatók.

Ehhez kapcsolódik egy másik probléma, az elméleti képzés. A sporttechnikák oktatásakor szóba kerül, hogy mit hogyan kell végrehajtani, a miért már kevésbé; a kondicionális képességek fejlesztésével kapcsolatban gyakorlatilag nem kapnak elméleti útbaigazítást a tanulók.

Minimális elméleti ismeretek nélkül sporttechnikát tanulni, vagy kondicionális képességeket hatékonyan, az egészség károsítása nélkül fejleszteni nem lehet.

Feltétlenül szükséges lenne a tanulók számára írt olyan testnevelési tankönyv, amely a tantervben szereplő sportági technikák oktatását legalább képsorozatokkal és minimális magyarázó szövegekkel segítené, amely kielégítő tájékoztatást adna az erő-, gyorsaság- és állóképesség szabadidősport-szintű fejlesztéséhez.

4. *A tananyag elrendezéséről*

Fontos dolog az oktatásra szánt anyag elrendezése. A testnevelés anyagának elrendezésnél — egyebek mellett — figyelembe kell venni az egyes sportágak mozgásanyagának szakszerű felépítését az oktatási anyag egészének a tartalmát és a képességek fejlődésének a dinamikáját.

Erről egy kicsit részletesebben:

Ha az atlétika a koordinációs- és a kondicionális képességek fejlesztése szempontjából alapsportág, akkor az atlétikának az oktatás folyamán végig szerepelni kell. Ez így is van. A szakanyag elrendezésén azonban — felfogásom szerint — változtatni kellene. Az atlétikai dobások példáján nagy vonásokban a következőképpen:

— 12 éves korig meg kellene tanítani a dobómozgások általános és speciális koordinációs mintáját a helyből és lendületszerzéssel végzett kétkezes dobásokkal (dobás két kézzel függőlegesen felfelé, kétkezes alsóval előre, két kézzel fej fölött hátra, lökés két kézzel melltől előre, hajítás két kézzel fej fölött előre, vetés két kézzel oldalt-hátra — tömött labdával).

— 14 éves korig kellene megtanítani az egykezes dobások speciális koordinációs mintáját (hajítás, lökés, vetés) helyből és lendületszerzéssel (tömöttlabdával, füleslabdával, puha anyagból készült dobószerekkel), valamint a kislabdahajítást lendületszerzésből — az ötlépéses dobóritmussal végzett technikánál egyszerűbb formában.

Az általános iskola 8. osztályáig tehát a gyerekek elsajátítanák a dobások alapformáit, amelyek ismerete a képességfejlesztő dobásgyakorlatokhoz elégséges lenne, amelyek jó koordinációs képességi alapot szolgáltatnának a különböző sportági dobás-technikák hatékony megtanításához és elsajátításának az egyik atlétikai dobás — a gerelyhajítás — előfokát, amelynek a mindennapi életben is hasznát vehetik.

A középiskolai testnevelés keretében

— 16 éves korig tovább mélyítenék tudásukat a két és egykezes dobások elsajátításában *különböző eszközökkel* (súlygolyók, fülessúlyok stb.) és elsajátítanák a kislabda- vagy gránáthajítást ötlépéses dobóritmussal.

— 18 éves korig képességfejlesztés, teljesítményre törekvés céllal alkalmaznák a két és egykezes dobásokat különböző dobószerekkel, tovább fejlesztenék a hajító technikájukat és a fiúk elsajátítanák a kalapácsvetésszerű dobást egyké sarok-talp forgásból (tömöttlabdá-

val, füleslabdával, autógumival, vagy más puha anyagból készült dobószerrel).

Ezzel a középiskola befejezéséig elsajátítanák a helyből és lendületszerzéssel, két és egy kézzel végezhető dobásokat, amelyekre a különböző atlétikai dobások (vagy más sportágak speciális dobástechnikái) nagy biztonsággal építhetők és megtanulnák ezeknek a dobásformáknak az univerzális alkalmazását a képességfejlesztésben.

Az ötlépéses dobóritmussal történő hajítás, és a kalapácsvetés előfokának megtanítása a szakmai előnyökön túl hozzájárulna a nemzeti siker-versenyszámok alaposabb megismertetéséhez, népszerűsítéséhez, a hagyományok átörökösítéséhez és talán újbóli felvirágoztatásához.

Az oktatási anyag egészének tartalmával kapcsolatban csak annyit, jó lenne, ha az oktatott különböző sportágak mozgásanyagának a tartalma és követelményrendszere is összhangba kerülne egymással.

Ennek az összhangnak meg kellene mutatkozni abban, hogy

— a különböző sportágak mozgásanyaga is egymásra épül (tehát pl. a kézilabda különböző dobásformái addig nem kerülnek oktatásra, amíg a tanulók az atlétika keretében nem sajátították el a dobómozgások általános és speciális koordinációs mintáit),

— a hasonló mozgások technikai kritériumai a különböző sportágakban azonosak (pl. a bedobást ugyanolyan technikai végrehajtással tartják helyesnek a labdarúgásban, mint az atlétikában a kétkezes felsődobást),

— a különböző sportágakban nem állítanak a tanulók elé olyan technikai követelményeket, amelyek megvalósítására azok az előképzettségüknél fogva még nem képesek (pl. labdajátékban emberfogást jó állóképesség hiányában, súlylökésnél mély zsugorhelyzetet megfelelő láberő hiányában).

A testnevelés mozgásanyagának oktathatóságát jelentős mértékben a kondicionális képességek színvonala előfeltételezi. Megfelelő kondicionális képességek hiányában beszűkülnek a mozgásoktatás lehetőségei. Az elsődleges fontosságú népegészségügyi szempontok mellett tehát szakmai okok is megerősítik a kondicionális képességekkel való nagyobb törődés szükségességét. A testgyakorlatok tárháza van olyan gazdag, hogy megtaláljuk azokat a megoldásokat amelyek megfelelően biztosítják a mozgáskultúra sokirányú fejlesztését és ezzel együtt a kondicionális képességek szükséges színvonalának elérését. Nem szabad visszariadni a kondicionális képességek célzott fejlesztésétől, meg kell teremteni a képességfejlesztés tárgyi feltételeit. A legtöbb iskolából hiányoznak a súlyzók, az erőfejlesztő berendezések, éppen azok az eszközök, amelyek a leghatékonyabb erőfejlesztő módszerek alkalmazását tennék lehetővé. Tárgyi feltételek hiányában még csak meg sem ismerhetik a tanulók a testedzés lehetőségeit. Az eddiginél sokkal gyorsabb ütemben kellene meghonosítani az iskolai testnevelésben azokat a hatékony kondicionális képességfejlesztési módszereket, amelyeket a versenysportban már évtizedek óta sikerrel alkalmaznak.

Természetesen a kondicionális képességfejlesztést sem szabad ötletszerűen végezni, ez értelmetlen lenne. A tantervnek az életkori sajátosságokkal összefüggésben határozott, konkrét útmutatást kellene adni a képességfejlesztés tartalmi tényezőire, mennyiségi arányaira és módszereire vonatkozóan. Az általános iskola alsó tagozatától a középiskola végéig jól körülhatároltan, egymásra építettségében kellene megfogalmazni a tennivalókat.

5. *Az 1987-ben módosított gimnáziumi tantervről*

A módosított középiskolai tanterv már sok előre mutató, új vonással rendelkezik, bár a körülmények még nem tették lehetővé a gyakorlatiasabb, a sportszakmai szempontból indokolt átdolgozását és az általános iskolai tantervvel való összhangba hozását. (Ehhez a két tanterv korrekcióját együtt kellett volna elvégezni.)

Az atlétika gyakorlatanyagát, előkészítő- és versenyszámtechnikai gyakorlatok csoportjára osztja.

Az előkészítő gyakorlatok speciális kondicionális és koordinációs képességei előfeltételeket vannak hivatva teremteni a versenyszám-technikai gyakorlatokhoz, amelyek „Futószámok", „Ugrószámok" és „Dobószámok" címszó alatt szerepelnek. A versenyszám-technikai gyakorlatok azokat a gyakorlatokat foglalják magukba, amelyek a versenytechnika kialakításának a lépcsőfokait jelentik.

Az előkészítő- és versenyszám-technikai gyakorlatok az I-től a IV. osztályig külön-külön egymásra épülnek, emellett a versenyszám-technikai gyakorlatok évfolyamonként az előkészítő gyakorlatokra épülnek.

Az atlétika szakági követelményei évfolyamonként jelölik meg a speciális mozgáskövetelményeket, amelyek a technikai végrehajtás színvonalára vonatkozóan adnak útmutatásokat. A szakági követelmények az elvégzendő gyakorlatanyaghoz igazodnak, messzemenően figyelembe veszik a felkészültség lehetséges fokát, az életkori sajátosságokat, a mozgástanulás törvényszerűségeit és a gyakorlati tapasztalatokat.

A kondicionális képességfejlesztő gyakorlatok csoportosításában a sportszakmai gyakorlatot veszi alapul. A képességeket erő-, gyorsaság-, állóképesség-, mozgékonyság-, egyensúlyérzékelés-egyensúlytartás dimenzióban taglalja, ami teljes egészében megfelel a korszerű edzéselméleti felfogásnak.

A kinesztétikus érzékelés, a koordinációs képességek fejlesztését — helyesen — a különböző sportágak specifikus gyakorlatanyagával oldja meg.

A kondicionális képességfejlesztés gyakorlatanyaga évenkénti bontásban figyelembe veszi a lehetséges előképzettséget, az életkori sajátosságokat, a képességfejlesztés korszerű edzéselméleti követelményeit és az oktatásra kerülő sportágspecifikus mozgásanyag képességi követelményeit. Az egyes évfolyamok kondicionális képességfejlesztő mozgásanyaga egymásra épülő fokozatrendszerben biztosítja a képességek harmonikus fejlesztését, a mozgásismeretek bővülését.

telményei a gyakorlatanyaggal összhangban mozgásismereti és elméleti ismereti

A kondicionális képességfejlesztés követelményei a gyakorlatanyaggal összhangban mozgásismereti és elméleti ismereti

Capoeira foglalkozás

célkitűzéseket tartalmaznak. Az elméleti ismeretekre vonatkozó követelmények évfolyamonként egymásra épülve biztosíthatják a képességfejlesztés tudatosságát a tanulók részéről, s egyben teszik alkalmassá őket az önálló testedzésre.

6. *Befejezésül*

A probléma a mi területünkön, a testnevelés- és sport területén is sok, mindig is több volt, mint amennyi elegendő lett volna. A megoldás sohasem könnyű, mert mindig ezernyi akadályt kell leküzdeni, a széthangzó vélemények tömegét kell eggyé kovácsolni.

A gondok, a hibák megszüntetéséhez, a továbblépéshez változatlanul egyetlen lehetőségünk van: jószándékú összefogással a kitartó munka.

Szerkesztői megjegyzés

A szerző írását azzal adjuk közre, hogy használ néhány olyan fogalmat (pl. atletikus képzés, alapsportág), amelyek újraértelmezésre szorulnak. Ebből a szempontból is különösen örülnénk olvasóink hozzászólásainak.

A labdarúgás tanítása

GÖLTL BÉLA

A labdarúgás tanítását kezdjük a labdavezetés és cselezés (szerelés) oktatásával!

Első pillanatra talán meghökkentőnek tűnik az ajánlat, de több szempontból is ennek az irányvonalnak van létjogosultsága.

1. A teljesen kezdőknél — nem biztos, hogy mindenki rendelkezik az általános iskolai alapokkal — a labdavezetés és a hozzákapcsolódó irányváltoztatások (cselezések) kialakítják a lábfej különböző részeinek a labdával való kapcsolatát. A labdavezetésnél tulajdonképpen apró, finom rúgásokkal kell „terelni" a labdát. A labdaérzék, tempóérzék a labdához való hozzáállás stb. a későbbiekben kamatosan térül meg.

2. A labdával való bánni tudás alapja a labda birtoklása. A labdát mindig megjátszható közelségben kell tartani és ehhez kitűnő előkészítést nyújt a labdavezetés, cselezés.

3. Rengeteg szórakoztató játék, verseny alakítható ki ezzel a két technikai elemmel, így az órák hangulatosak lesznek. A játék megszerettetése, egy későbbi játék — mozgásigény — kialakítása a kis játékokon keresztül visz el a „nagy játékig".

4. Nem közömbös, hogy a terhelés szempontjából is az egyik legértékesebb elemkapcsolatról van szó. Különösen akkor, ha ezt a küzdő jelleg, a párharcok fémjelzik. Ilyenkor ugrik a legmagasabb szintre a pulzusszám.

A labdavezetés-cselezés (szerelés) egységben az alábbi fokozatokból célszerű a körülményekhez igazodó játékokat kiválasztani.

I. Az első fokozatban még nincsenek ellenfelek, de vannak különböző akadályok és labdák. A kézilabda épp oly jó, mint a kiselejtezett röplabda. Sőt! Kell, hogy más típusú labdával is tudjanak lábbal bánni a tanulók!

1. Az akadályok lehetnek medicinlabdák vagy zsámolyok, de akadályok nélkül is „zsonghatnak" pl. a kézilabda pálya egyik térfelén. A cél lehet üres területek keresése, az ütközések elkerülése.

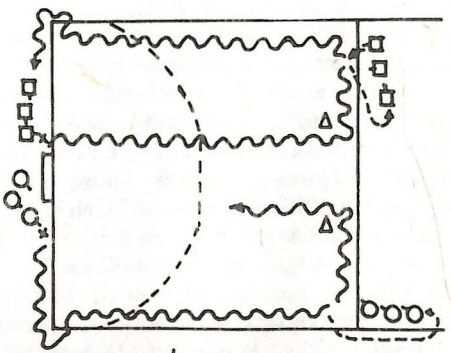
Sípszóra vagy más jelre a labda megállítása talppal, ellenkező lábbal, ráülésssel stb.

Labdacsere a szomszéddal vagy más típusú labda keresése és azzal labdavezetés az ellenkező térfélre.

2. Hangulatos versengéseket, versenyeket végeztethetünk, ha kevesebb labda áll rendelkezésünkre.

a) Páronként egy-egy labda szükséges. *Kettős kört* alakítunk és a labdanélkülieket óramutató járásával ellenkezőleg, vagy megegyezően kerülve észrevétlenül a belső vagy a külső csüddel fogják vezetni a labdát a tanulók. Ha az indulást és érkezést még valamilyen egyszerű feladatokkal színesítjük, pl. bakugrás, terpeszátbújás, társkerülés stb. úgy növelhetjük a terhelést és könnyebb lesz az eredményhirdetés is, mert jobban szórodnak a verseny végére.

b) Lehet a versenyeket különböző mértani alakzatokban is szervezetté tenni. A kézilabdapálya egyik térfelén két téglalap alakú terület ellentétes sarkain az azonos csapatbeliek állnak. Minden játékos egy rövid és egy hosszú oldalt fut be. Akkor van vége a versenynek, ha mindenki a kiinduló helyére érkezik vissza. (1. ábra)

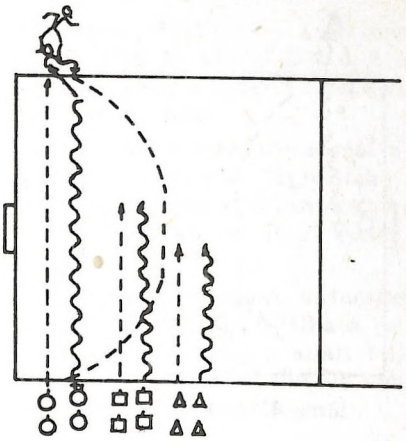


1. ábra

3. Lehet a kézilabdapályán keresztbe végeztetni a labdavezető versenyeket, ha páronként van labdánk vagy négy főre jut egy labda. (2. ábra)

A támadás és védekezés egységét figyelembe véve, ezeket a versenyeket mindig úgy szervezzük, hogy oda-vissza fussanak a tanulók. A párok közül pl. egyik vezeti a labdát, a pálya oldalvonalán túl és megállítja, majd a másik hozza vissza. Győztes az a páros (négyes), amelyiknek mindkét tagja előbb ér vissza a rajtvonalra.

Ezeket az oda-vissza futó versenyeket színesíthetjük kézfogással, egy-egy akadály kerülésével stb.



2. ábra

II. A második fokozatban azok a játékok szerepelnek, amelyben már megjelenik a párharc. Ugyanazon a területen ellenfél is van, aki el akarja venni a labdát. A labdát birtokolni kell tudni, olyan üres területet kell mindig keresni, ahol a legkisebb veszély áll fenn a labdavesztésre.

1. A fogójátékoknak tehát az a változata a jó, ahol a tanulók 1/3-nak vagy 3—5-nek nincs labdája. Majd szereznek maguknak! Könnyű megkülönböztetni a fogókat, de a labdásoknak nem lesz könnyű a több oldalról leselkedő veszélyt elhárítani. Később engedjük meg, hogy a fogók „összedolgozhassanak". Ketten-hárman is támadhassanak egy labdásra. (Előkészület a letámadásra.)

2. Kevesebb labda esetén kézfogással játszassuk a fogójátékot, de a „szakadást" mindig „büntessük" meg.

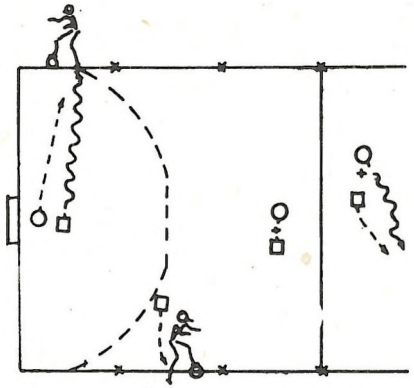
3. Lehet a fogó játékokat csapatban is játszani. *Sípszótól sípszóig* a csapatok minden játékosa próbálja tartani a labdát (2—3 csapat). Számoljuk meg, hány labdát sikerült megszerezni csapatonként. Mindig a különbséget jegyezzük csak és így számoljunk folyamatosan. Egy perc és 30 mp között váltakozzanak a küzdelmek.

Célszerű a fogójátékokat időnként megszakítani és valamilyen kiegészítő (esetleg állandó jellegű) feladattal színezni. Ezek lehetnek: has-hátizom erősítő gyakorlatok, szökdelések, karhajlítások stb.

A III. fokozatban olyan játékok lépjenek be, ahol a küzdelemből valamilyen játékban élő feladatot kell megvalósítani. Vonalon (védővonal) túlra kell vezetni a labdát, gólt kell elérni stb.

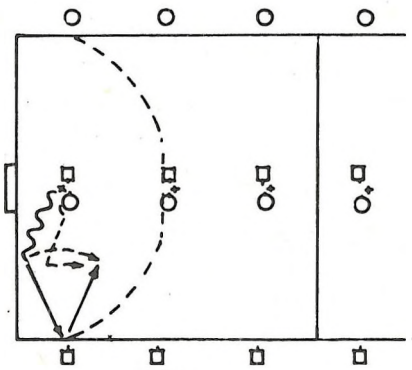
A labdavezetés — cselezés — szerelés együttes feladatai ezek anélkül, hogy mélyrehatóan foglalkoznánk pl. a szereléssel. Ebben a fokozatban még elégedjünk meg a „támadók" születési adottságaival, „védőfeladatokban" pedig csak a „rombolással".

1. Az 1:1 elleni játékban törekedjünk úgy az ellenfél mögé kerülni, hogy birtokolni is tudjuk a labdát. Kézilabda pályán keresztbe játszhatjuk úgy, hogy az oldavonalon túlra vezetett labda megállítása jelenti a gólt a támadó részére. A pályát nem kell „vonalazni", csak az oldalvonalon kell kijelölni a párok részére a gólvonalakat. Már ennél a játéknál kezdjük építeni a csapatszellemet, az együvé tartozást. Az 1:1 elleni küzdelmek eredményeit összesítve győznek a kékek? vagy . . . ? (3. ábra)

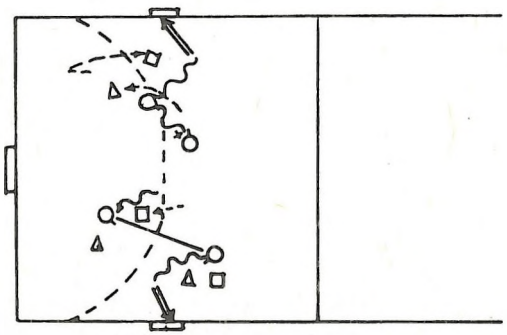


3.ábra

Ismét gondoljunk szabálytalan időközökben a pihenőkre és abban kiegészítő gyakorlatokra, mert az 1:1 elleni játék igen erős terhelést jelent. Érdemes azonban foglalkozni vele, mert a „nagy játék" leggyakoribb játékeleme!



4.ábra



5.ábra

2. Nagyobb osztálylétszámmal az 1:1 elleni játékot „szabad" játékosokkal játszassuk! Itt még a kapuvonalat sem kell megjelölni. Minden játékosnak az ellenfele mögött van egy társa, akinek oda kell játszani a labdát. Ez viszont csak a feladat egyik fele, mert ha az oldalvonalon álló játékostól vissza is tudja kapni a labdát és még birtokolni is tudja, csak akkor szerzett 1 pontot. Itt sípszóra folyamatosan cserélnek a „pihenőkből" — akiknek feladatuk a helyezkedés — lesznek a játszók. Legyünk kíváncsiak ismét a csapat eredményre! (4. ábra)

3. Hasonlóan az előző két gyakorlathoz 2:2, illetve 3:3 elleni játékot is szervezhetünk. Ha „csak" vonalon túlra kell vinni a labdát változtassunk a gólszerzés lehetőségein. A vonalon túl pl. át kell adni a játékostársnak. Ebben az esetben követni kell a társnak az akciót. Természetesen játszhatjuk ezeket a kis játékokat kapukra is (zsámoly, gátak stb.) és ugyanúgy nehezíthető a gólszerzés lehetősége, ha azt (később) nem lehet labdavezetésből, hanem csak átadás után elérni. A kapukra játszásnál azonban ne engedjük meg, hogy beálljanak kapu elé a tanulók! Az 1:1 elleni küzdelem legyen a jellemzője a 3:3 elleni játéknak is.

4. A legnehezebb feladatot kell megoldani — technikai, erőnléti — a létszámhátrányos játékban. Ugyanúgy vonalra, kapukra lehet játszani 1:2, 2:4 ellen. Akinél a labda van, az mindig a támadó, így 2 vagy 4 játékos ellen kell gólt szereznie. Az ütközések minimálisra csökkenthetők, ha a kapukat ellentétes oldalakra helyezzük. Gól után viszont jutalomból mindig a gólszerző(k) hozza játékba a labdát a térfél közepéről. (5. ábra)

Igaz, ezek a játékok némi rúgótechnikát is igényelnek, de ezt a sok labdavezetés közben megtanulják. De! Nem lesz belőle tragédia iskolai szinten, ha még nem tudnak pontosan passzolni, viszont rengeteget futnak sok-sok irányváltoztatással.

A rúgások, átvételek játékaival legközelebb foglalkozunk.

Középiskolai tanulók fizikai teljesítménye I.

DR. BARABÁS ANIKÓ

Az MSZMP KB Társadalomtudományi Intézet koordinálta és támogatta „Az ifjúságpolitika tudományos megalapozása" MTA kutatási főirányon belül „A magyar ifjúság biológiai fejlettsége a társadalmi struktúra és életmód függvényében" (Eiben-Pantó, 1986) valamint „Az ifjúság fizikai teljesítőképessége" (Barabás és mtsai, 1986) kutatási témákat, melyek elsődleges célja az volt, hogy naprakész referenciaértékeket szolgáltasson a nyolcvanas évek ifjúságának biológiai fejlettségi állapotáról és fizikai teljesítőképességi szintjéről.

Az országos szintű, keresztmetszeti vizsgálat mintája 1,5%-os szinten reprezentálja valamennyi megyében, a különböző nagyságú településeken élő és különböző oktatási intézményekben tanuló 6—18 éves korú ifjúságot.

A középiskolás korú ifjúságnak mintegy 20,3%-a jár gimnáziumba, 26,2%-a szakközépiskolába és 46,4%-a szakmunkásképzésben vesz részt. Ennek a korosztálynak mintegy 7%-a mindenféle középfokú oktatáson kívül marad. (Eiben-Pantó, 1985)

Középiskolai tanulók fizikai teljesítményeiről már a századfordulótól kezdve ismerünk adatokat. A különböző intézményekben tanulók eredményeinek összehasonlításában néhány esetben a rendszeres fizikai igénybevételnek kitett szakmunkástanulók és szakközépiskolások bizonyulnak jobbnak (Farmosi, 1971, Bugyi, 1972), más vizsgálatok alapján a szakmunkástanulók, szakközépiskolások gyengébb (Malán, 1934; Bakonyi, 1983) vagy átlagos (Eiben és mtsai, 1979; Horváth, 1987; Nagy, 1987) testi-fizikai fejlettségűeknek bizonyulnak.

A közelmúltban befejeződött vizsgálat nagy elemszámú, reprezentatív mintájának mért adatai alapján újabb összevetésre s talán számvetésre, a mai helyzet megismerésére is alkalom adódhat.

A vizsgált minta

A közel 28 ezer, 6—18 éves korú tanulóból mintegy 9300 fő középiskolás. A minta nemek és életkoronkénti megoszlását az *1. táblázat* mutatja.

A korcsoportok meghatározásánál a decimális életkort vettük figyelembe (15 évesnek tekintjük azokat a tanulókat, akik 14,50 évnél idősebbek és 15,49 évnél fiatalabbak ha lehet).

A szélső korcsoportokban természetszerűen igen kevés tanuló található, a viszonylag alacsony elemszám miatt teljesítményeredményeik is csak elvétve vehetők figyelembe az összehasonlításnál.

A vizsgálat módszerei

A fizikai teljesítőképesség jellemzésére az alapvető mozgásformákban (futás, ugrás, dobás) megjelenő kondicionális, főként energetikai tényezők által meghatározott (erő, gyorsaság, állóképesség) alapképességeket vizsgáltuk. *(2. táblázat.)*

Vizsgálatunk során a nemzetközileg is elfogadott és ajánlott motoros próbákat használtuk (A próbák leírását ld. részletesebben Barabás, 1987.).

A mért adatok matematikai-statisztikai feldolgozásai az MTA SZTAKI IBM 3010 típusú számítógépén az SRSS—X programcsomag felhasználásával történt.

Eredmények és megbeszélésük

A *fiúk* motoros teljesítménypróbában elért eredményeinek átlag és szórásértékeit életkoronként és iskolatípusonként a 3—9 táblázat mutatja be.

A kézi szorítóerő próbában a fiúk teljesítményei évről évre „növekszenek", a különbségek pedig csökkennek. A korcsoportok teljesítménykülönbségei 17 éves korig jelentősek.

A kar, illetve a láb dinamikus erejére mutató labdalökés és helyből távolugrás próbában statisztikailag is jelentős pozitív teljesítménykülönbségek vannak valamennyi korcsoport között.

A törzs izomerő állóképességét jellemző négyütemű fekvőtámasz (Burpee-teszt) és felülési gyakorlatban (sit-up teszt) az

1. táblázat

A vizsgált fiúk megoszlása iskolatípus szerint

Életkor (év)	N összes	Iskolatípus				
		Általános	Középfokú			Összes középfokú
			Gimnázium	Szakközép	Szakmunkás	
14	1164	955	50	39	120	209
15	1551	118	373	432	628	1433
16	1577	14	384	476	703	1563
17	1328	2	312	438	576	1326
18	737	—	295	321	121	737
18 év felett	97	—	14	59	24	97

A vizsgált lányok megoszlása iskolatípus szerint

Életkor (év)	N összes	Iskolatípus				
		Általános	Középfokú			Összes középfokú
			Gimnázium	Szakközép	Szakmunkás	
14	1069	864	104	24	77	205
15	1224	88	539	262	335	1136
16	1074	12	474	231	357	1062
17	936	2	463	194	277	934
18	537	—	344	145	48	537
18 év felett	59	—	31	15	13	59

2. táblázat

Kondicionális képességek vizsgálatára alk almazott próbaegyüttes

A vizsgált képesség és jellege	A mért tényező	Motoros próba
Statikus erő	maximális erő	1. a kéz szorítóereje (elektromos dynamométerrel)
Erő	a kar max. izomereje	2. tömöttlabda lökés előre mellmagasságból
Explozív erő	a láb max. izomereje	3. helyből távolugrás
Izomerő állóképesség	hasizom állóképessége	4. felülési (sit-up) próba N/30 sec
Dinamikus erő	törzs- és lábizom állóképesség	5. 4-ütemű fekvőtámasz gyakorlat (Burpee-teszt) N/30 sec
Sebesség futási sebesség	a teljes test sebessége	6. 60 m-es síkfutás
Alapállóképesség keringési-légzési állóképesség	aerob kapacitás	7. 12 perces futás (Cooper-teszt)

életkorcsoportok közötti növekvő különbségek 16 éves korig találhatók, majd ezután a teljesítmények állandósulnak.

A 60 m-es futás próbában a vizsgált középiskolások korcsoportjának eredményeit összehasonlítva azok jelentősen „javuló" képet mutatnak 14 és 18 éves kor között.

A 12 perces futás próbában (Cooper teszt-ben) a korcsoportok teljesítményeinek összehasonlítása az iskolatípusra is jellemző képet mutat. A gimnazisták korcsoportjainak eredményei 14—17 évig, évről évre jelentősen jobbak. A szakközépiskolások teljesítményei között is pozitív a különbség, azonban jelentősnek csak a 17 és 18 évesek eredményei közötti különbséget mondhatjuk.

A szakmunkástanuló fiúk átlageredményei között csak a 14 és 15 éveseknél van pozitív, a növekvő életkorral arányos különbség, a többi korcsoport teljesítménye inkább stagnál.

A vizsgált motoros teszteknek az egyes középfokú oktatási intézményekre jellemző átlagait és szórásértékeit páronként és életkoronként összehasonlítottuk. *(10. táblázat)*

A gimnazisták és a szakközépiskolások eredményei csak egy-két esetben különböznek jelentősen. E két csoporttól jelentősen elkülönülnek a szakmunkástanulók. Mind a gimnazisták mind a szakközépiskolások szinte valamennyi próbában és életkorban jelentősen jobb teljesítményt nyújtanak, mint a szakmunkástanulók. Egyedül a kézi szorítóerő próbában nem ilyen egyértelmű a gimnazisták és a szakközépiskolások fölénye.

A *lányok* motoros teljesítménypróbákban elért eredményeinek átlag és szórásértékeit életkoronként és iskolatípusonként a *11—17. táblázat* mutatja be.

Az egyes életkori csoportok között a fizikai teljesítménypróbákban elért eredmények tekintetében nincs lényeges különbség. Ezt valamennyi teljesítménypróba esetén elmondhatjuk.

3. táblázat

Középiskolás fiúk kézi szorítóerő értékei (kp)

Iskolatípus		Gimnázium		Szakközépiskola		Szakmunkásképző	
Életkor (év)		x	s	x	s	x	s
14	jobb	38,5	9,46	38,7	6,79	37,0	8,37
	bal	36,0	9,00	36,4	6,60	34,7	8,09
15	jobb	41,6	7,93	44,0	9,13	41,5	8,18
	bal	39,5	7,00	41,5	8,65	39,3	7,68
16	jobb	46,5	8,45	46,9	8,29	46,5	8,30
	bal	43,4	7,71	44,0	8,13	43,8	7,81
17	jobb	49,4	8,74	49,4	8,62	49,5	8,29
	bal	46,2	8,31	46,3	8,38	46,2	8,01
18	jobb	51,5	7,77	52,5	8,98	48,4	7,38
	bal	48,3	7,55	49,6	8,53	45,7	7,46
18 felett		47,9	8,11	49,6	7,37	51,6	8,91
		46,1	7,70	47,5	7,53	48,3	8,19

4. táblázat. Középiskolás fiúk labdalökésének átlag és szórásértékei (cm)

Iskolatípus	Gimnázium		Szakközépiskola		Szakmunkásképző	
Életkor (év)	x	s	x	s	x	s
14	436	74,0	399	75,7	424	88,3
15	468	82,2	470	81,0	455	76,9
16	521	85,5	514	82,1	492	82,3
17	541	77,4	536	82,8	518	87,8
18	564	80,1	554	84,7	543	100,9
18 felett	531	75,9	550	73,3	511	59,5

5. táblázat. Középiskolás fiúk helyből távolugrás eredményei (cm)

Iskolatípus	Gimnázium		Szakközépiskola		Szakmunkásképző	
Életkor (év)	x	s	x	s	x	s
14	175	25,3	188	22,0	171	23,1
15	189	24,1	191	29,0	180	22,1
16	196	25,2	198	24,2	187	23,2
17	203	26,1	202	25,3	192	24,1
18	211	22,1	206	25,0	193	25,8
18 felett	209	35,0	195	23,1	195	20,0

6. táblázat. Középiskolás fiúk négyütemű fekvőtámasz gyakorlat (Burpee-teszt) értékei (N/30 sec)

Iskolatípus	Gimnázium		Szakközépiskola		Szakmunkásképző	
Életkor (év)	x	s	x	s	x	s
14	17,0	3,48	17,7	2,80	16,6	3,12
15	18,5	3,21	18,0	3,04	17,3	3,02
16	19,1	3,69	18,8	3,63	18,1	3,95
17	18,7	3,12	19,0	3,17	17,9	3,55
18	19,4	3,24	18,7	3,34	18,5	4,08
18 felett	19,1	3,15	19,2	3,77	16,9	3,33

7. *táblázat.* Középiskolás fiúk felülési, Sit-up teszt eredményei (N/30 sec)

Iskolatípus	Gimnázium		Szakközépiskola		Szakmunkásképző	
Életkor (év)	x	s	x	s	x	s
14	19,0	3,66	18,7	2,94	18,2	3,20
15	19,9	3,57	19,5	3,09	19,0	3,41
16	20,5	3,44	20,3	3,37	19,5	3,63
17	20,2	3,14	20,2	3,43	19,6	3,73
18	20,1	3,28	20,0	3,34	20,1	4,19
18 felett	18,8	3,21	20,4	3,93	19,0	4,10

8. *táblázat.* Középiskolás fiúk 60 m-es síkfutás eredményei (sec)

Iskolatípus	Gimnázium		Szakközépiskola		Szakmunkásképző	
Életkor (év)	x	s	x	s	x	s
14	9,62	1,10	9,55	0,69	9,56	0,84
15	9,25	0,81	9,26	0,72	9,38	0,80
16	8,97	1,28	9,00	0,69	9,19	0,93
17	8,74	0,66	8,78	0,73	9,06	0,81
18	8,54	0,59	8,73	0,63	9,05	0,90
18 felett	8,41	0,57	8,71	0,61	9,10	0,81

9. *táblázat.* Középiskolás fiúk 12 perces Cooper-teszt eredményei (m)

Iskolatípus	Gimnázium		Szakközépiskola		Szakmunkásképző	
Életkor (év)	x	s	x	s	x	s
14	2346	361	2445	304	2414	374
15	2496	358	2448	347	2473	371
16	2606	339	2503	336	2511	394
17	2667	323	2567	363	2444	369
18	2640	370	2665	318	2485	381
18 felett	2599	287	2663	375	2493	362

10. táblázat. A különböző típusú középiskolában tanuló F I Ú K motoros próbaeredményekben mutatkozó különbségeinek szignifikancia szintje

Gimnázium (G) — Szakközépiskola (SzK)

Életkor (év)	Szorítóerő jobb kéz		Labda-lökés		Helyből távolugrás		Burpee-teszt 4 üt. gyak.		Sit-up		60 m-es síkfutás		12 p. futás (Cooper-teszt)	
	G	SzK	G	SzK	G	SzK	G	SzK	G	SzK	G	SzK	G	SzK
14			x			xx								
15		xxx					x							
16													xxx	
17													xxx	
18				x	xx		xx				xxx			
18-tól														

Gimnázium (G) — Szakmunkásképző (SzM)

Életkor (év)	Szorítóerő jobb kéz		Labda-lökés		Helyből távolugrás		Burpee-teszt 4 üt. gyak.		Sit-up		60 m-es síkfutás		12 p. futás (Cooper-teszt)	
	G	SzM	G	SzM	G	SzM	G	SzM	G	SzM	G	SzM	G	SzM
14														
15			xx		xxx		xxx		xxx		x			
16			xxx		xxx		xxx		xxx		xx		xxx	
17			xxx		xxx		xxx		xx		xxx		xxx	
18	xxx		x		xxx		x				xxx		xxx	
18-tól														

Szakközépiskola (SzK) — Szakmunkáské pző (SzM)

Életkor (év)	Szorítóerő jobb kéz		Labda-lökés		Helyből távolugrás		Burpee-teszt 4 üt. gyak.		Sit-up		60 m-es síkfutás		12 p. futás (Cooper-teszt)	
	SzK	SzM	SzK	SzM	SzK	SzM	SzK	SzM	SzK	SzM	SzK	SzM	SzK	SzM
14					xxx		x							
15	xxx		xx		xxx		xxx		xx		xx			
16			xxx		xxx		xx		xxx		xxx			
17			xxx		xxx		xxx		xx		xxx		xxx	
18	xxx				xxx						xxx		xxx	
18-tól			xx				xx				x			

11. táblázat. Középiskolás lányok kézi szorítóerő értékei (kp)

Iskolatípus		Gimnázium		Szakközépiskola		Szakmunkásképző	
Életkor (év)		x	s	x	s	x	s
14	jobb	31,5	5,03	31,8	3,60	31,6	4,43
	bal	29,5	5,18	30,9	3,35	30,1	4,30
15	jobb	32,0	5,04	32,5	5,10	31,9	4,91
	bal	30,0	4,84	30,3	5,02	30,0	4,95
16	jobb	34,1	5,44	32,7	5,79	33,2	5,44
	bal	31,7	5,30	30,8	5,60	31,2	4,65
17	jobb	33,8	5,13	32,8	5,90	32,7	5,22
	bal	31,6	5,01	30,3	5,65	30,5	4,77
18	jobb	33,7	5,22	34,4	5,29	32,3	4,92
	bal	31,5	5,02	31,9	4,86	30,6	5,16
18 felett		35,0	6,38	30,1	9,42	35,7	6,48
		33,1	4,82	32,1	12,00	32,1	5,11

12. táblázat. Középiskolás lányok labdalökés eredményei (cm)

Iskolatípus	Gimnázium		Szakközépiskola		Szakmunkásképző	
Életkor (év)	x	s	x	s	x	s
14	348	47,5	350	43,0	332	42,2
15	360	51,1	360	56,8	339	50,1
16	372	51,7	360	60,0	347	47,6
17	375	54,7	354	60,6	349	52,5
18	373	55,7	376	83,2	352	55,8
18 felett	388	61,3	380	60,1	359	38,0

13. táblázat. Középiskolás lányok helyből távolugrás eredményei (cm)

Iskolatípus	Gimnázium		Szakközépiskola		Szakmunkásképző	
Életkor (év)	x	s	x	s	x	s
14	158	17,5	159	18,3	152	17,8
15	159	19,8	152	19,9	151	19,2
16	159	19,0	152	21,7	153	20,0
17	161	18,8	153	21,7	154	19,3
18	162	19,4	158	19,7	151	17,9
18 felett	180	31,2	187	122,7	158	19,1

14. táblázat. Középiskolás lányok négyütemű fekvőtámasz-gyakorlat (Burpee-teszt) eredménye (N 30 sec)

Iskolatípus	Gimnázium		Szakközépiskola		Szakmunkásképző	
Életkor (év)	x	s	x	s	x	s
14	16,0	2,18	15,6	2,80	14,3	2,33
15	15,9	2,43	15,9	2,54	14,9	2,35
16	16,1	2,61	15,7	2,64	14,9	2,52
17	15,7	2,51	15,6	2,51	14,8	2,41
18	16,0	2,16	15,4	2,45	15,0	2,24
18 felett	15,9	2,02	21,9	19,14	14,4	2,10

15. táblázat. Középiskolás lányok felülési. Sit-up teszt eredményei (N/30 sec)

Iskolatípus	Gimnázium		Szakközépiskola		Szakmunkásképző	
Életkor (év)	x	s	x	s	x	s
14	16,8	2,53	16,5	2,72	14,8	3,01
15	16,4	2,65	16,7	2,93	15,4	3,04
16	16,7	2,97	16,2	2,69	15,3	3,02
17	16,5	2,83	16,1	2,84	15,1	3,11
18	16,7	2,53	15,8	2,68	14,9	2,85
18 felett	16,9	2,87	16,2	5,13	15,7	3,57

16. táblázat. Középiskolás lányok 60 m-es síkfutás eredményei (sec)

Iskolatípus	Gimnázium		Szakközépiskola		Szakmunkásképző	
Életkor (év)	x	s	x	s	x	s
14	10,41	0,79	10,03	0,65	10,66	0,72
15	10,44	0,82	10,53	0,86	10,46	0,89
16	10,38	0,82	10,58	0,81	10,62	1,05
17	10,30	0,80	10,36	0,74	10,58	0,94
18	10,42	0,85	10,43	0,80	10,95	1,24
18 felett	10,20	0,70	10,39	0,81	10,41	1,25

17. táblázat. Középiskolás lányok 12 perces futás (Cooper-teszt) eredményei (m)

Iskolatípus	Gimnázium		Szakközépiskola		Szakmunkásképző	
Életkor (év)	x	s	x	s	x	s
14	2007	260	2060	383	1865	301
15	2008	266	1952	279	1957	315
16	2062	283	1921	292	1949	345
17	2056	283	1982	282	1916	347
18	2090	308	1944	279	1908	345
18 felett	2148	319	1708	393	2037	248

Esetenként a középértékek az idősebb korcsoport irányába pozitív eltérést mutatnak (pl. a kézi szorítóerő próbában 14—15 és 15—16 évesek között, a labdalökés próbában 14—15 év között), azonban ez a különbség nem jelentős. A háromféle iskolatípusra bontott korcsoportos eltérések elemzésében az iskolatípusra jellemző különbségeket találunk. Inkább csak tendencia, hogy a gimnazisták eredményeiben a stagnálás valamivel (1—2 évvel) később következik be, mint a szakközépiskolás és a szakmunkásképzős lányok teljesítményértékeiben (pl. a kézi szorítóerő próbában).

Csökken a teljesítmény a Cooper-tesztben a szakmunkásképzős lányoknál, bár a különbségek nem jelentősek.

Az iskolatípusonkénti teljesítmény-vizsgálat is igazolta eddigi megállapításainkat, hogy a lányok teljesítményei viszonylag korai életkorban, viszonylag alacsony teljesítményértéken állandósulnak.

Jelentősebb különbségek vannak a különböző motoros próbákban az iskolatípusok között. Az összehasonlítást kétmintás t-próbával páronként és életkoronként végeztük el, a különbségek szignifikancia szintjét a 18. táblázat mutatja be.

Valamennyi próba teljesítményértékeiben a legnagyobb különbség a gimnazisták és a szakmunkások között van, a gimnazisták javára. A gimnáziumba járó lányok valamennyi korcsoportban jobbak, mint a szakközépiskolások.

A szakközépiskolások és a szakmunkástanulók a legtöbb motoros próbában hasonló teljesítményt nyújtottak, a közöttük lévő különbség egy-két kivételtől eltekintve nem jelentős. Többségében a bizonyos ügyességet, tanultságot is előfeltételező (sit-up és Burpee-tesztben, labdalökés) próbában jobbak a szakközépiskolások.

A kézi szorítóerő próbában nem mutatkozik jelentős különbség a középiskolások között.

Hazai részvizsgálatok eredményeivel való összehasonlításra a legtöbb lehetőség a 60 m-es síkfutás próbában van. Eredményeink Nagy S. szakközépiskolában mért adataival jó megegyezést mutatnak (1987), a Bakonyi F. (1983) által közölt értékeket felülmúlják.

A helyből távolugrás próbában az országos referenciaértékek kisebbek, mint Horváth (1987) által mértek, mintánk szakközépiskolások által elért eredményei is, azonban a különbség valamivel kisebb. A lányok dinamikus lábereje gyengébb vagy megegyező Bakonyi (1983) által vizsgáltaknál is.

Egy 15—17 évesek vizsgálati eredményei alapján alkotott teljesítményövezet-csoporthoz viszonyítva (Csider, 1988) a 60 m-es síkfutás próbában a fiúk a köze-

18. táblázat. A különböző típusú középiskolákban tanuló lányok motoros próbaeredményekben mutatkozó különbségeinek szignifikancia szintje

Gimnázium (G) — Szakközépiskola (SzK)

Életkor (év)	Szorítóerő jobb kéz		Labda-lökés		Helyből távolugrás		Burpee-teszt 4 üt. gyak.		Sit-up		60 m-es síkfutás		12 p. futás (Cooper-teszt)	
	G	SzK	G	SzK	G	SzK	G	SzK	G	SzK	G	SzK	G	SzK
14									x					
15					xxx								xx	
16	xx		xx		xxx		x		x		xx		xxx	
17	x		xxx		xxx								xx	
18					x		xx		x				xxx	
18-tól													xx	

Gimnázium (G) — Szakmunkásképző (SzM)

Életkor (év)	Szorítóerő jobb kéz		Labda-lökés		Helyből távolugrás		Burpee-teszt 4 üt. gyak.		Sit-up		60 m-es síkfutás		12 p. futás (Cooper-teszt)	
	G	SzM	G	SzM	G	SzM	G	SzM	G	SzM	G	SzM	G	SzM
14			x		xx		xxx		xxx		x		xxx	
15			xxx		xxx		xxx		xxx				x	
16	xx		xxx		xxx		xxx		xxx		xx		xxx	
17	xx		xxx		xxx		xxx		xxx		xxx		xxx	
18			x		xxx		xx		xxx		xx		xx	
18-tól					x		x							

Szakközépiskola (SzK) — Szakmunkásképző (SzM)

Életkor (év)	Szorítóerő jobb kéz		Labda-lökés		Helyből távolugrás		Burpee-teszt 4 üt. gyak.		Sit-up		60 m-es síkfutás		12 p. futás (Cooper-teszt)	
	SzK	SzM	SzK	SzM	SzK	SzM	SzK	SzM	SzK	SzM	SzK	SzM	SzK	SzM
14							x		xx		xxx		x	
15			xxx				xxx		xxx					
16			xx				xx		xxx					
17							xx		xxx		xx		x	
18	x		x		x						x			
18-tól													x	

pes-jó, a lányok a megfelelő értéket érték el. A Cooper-tesztben a közepes (lányok) ill. jó (fiúk) katgóriába sorolhatók. A kézi szorítóerő próbában országos vizsgálatunk mintájának fiai jó-kiváló, lányai közepes kategóriájúak.

A 30 éven aluli férfiak és nők fizikai fittségét jellemzően a 12 perces futás próbában Cooper által felállított teljesítmény intervallumokhoz viszonyítva a középiskolások futás eredményei közepes kategóriájúak.

Számos, középiskolában végzett felmérés eredményeinek vizsgálatunk adataival való összevetésétől el kell tekintenünk, ugyanis a középiskolai osztályok szerint közzétett értékek, csak erős közelítéssel felelnek meg a decimális életkori csoportok szerinti értékeknek.

Összefoglalás

Országosszintű, reprezentatív vizsgálatunk és a hazai, régebbi vagy kis elemszámú vizsgálatok próbaeredményeivel való összehasonlítás eléggé ellentmondásos képet mutat. Vizsgált mintánk az átlagos hazai középiskolás tanulóifjúságot képviseli, így természetszerűen minden speciális testnevelési vagy sport szempontból szelektált csoport eredményeinél gyengébbek a teljesítményeik.

Az általános kép amely vizsgálatunk nyomán kirajzolódik, alátámasztja azt a gyakorlati tapasztalatot, hogy míg a fiúk a különböző motoros tesztekben a növekvő életkorral egyre javuló eredményt érnek el, (még ha a javulás mértéke bizonyos fokig csökken is), a lányok teljesítményeiben a stagnálás viszonylag korai életkorban (13 év után), s alacsony teljesítményszinten alakul ki.

Ezt a jelenséget csak részben magyarázhatjuk a biológiai érésekben bekövetkező változással, jelentősebb szerepe lehet a motivációnak, az életmódnak és az életvitelnek.

Az iskolai testnevelésnek és sportnak a jelentőségét nem lehet elég sokszor hangsúlyozni, amire a különböző iskolatípusok szerinti motoros próba eredmények összehasonlításából következtethetünk. A különböző típusú középiskolákba jelentkező 14 éves gyermekek testi-fizikai-társadalmi-szociális összetétele nem olyan mértékben különbözik, mint amennyire ez az évek során egyre inkább markánssá válik.

Figyelemreméltó és tovább tanulmányozandó jelenség, hogy a fizikai teljesítménypróbák alapján a fiú gimnazisták és szakközépiskolások, míg a lányok esetében a szakközépiskolások és a szakmunkástanulók állnak közelebb egymáshoz.

Az iskolatípusonkénti teljesítményelhatárolódás egyenes következménye a középfokú oktatási intézményekre vonatkozó testnevelés tantervek által előírt óraszámokban meglévő különbségeknek, valamint annak a ténynek, hogy a valódi megtartható testnevelési órák száma ennél kevesebb (Dubecz, 1987). A gimnáziumi nagyobb óraszámban végzett eredményes testnevelőtanári munka hatása vizsgálati eredményeinkben is megmutatkozik.

A középfokú oktatási intézményekben a testnevelésnek és a sportnak a jelenlegi helye és szerepe, a gimnáziumoktól a szakközépiskolákon át a szakmunkásképző intézetekig csökkenő jelentősége nem hogy megpróbálná kiegyenlíteni a kezdeti különbségeket, de azokat inkább elmélyíti és állandósítja. Bár a lehetőségek és az elképzelések között rendkívül nagy űr tátong, mégis a jövő nemzedékéért különös gondot kellene fordítani a középiskolások s közülük is a szakmunkástanulók szomatikus állapotának javítására.

IRODALOM

Bakonyi F.: (1983)
A szakmunkás- és középiskolai tanulók fizikai képességei
A testnevelés tanítása 1983/6. 180—185

Barabás, A.—Bánhidi, M.—Schiller, J.: (1986)/a
Az ifjúság fizikai teljesítőképessége vizsgálatának módszertani problémái és néhány eredménye.

Ifjúság és Társadalom (Sorozat) A fiatalok egészségi állapota és biológiai fejlődése (kötet)
Szerk.: Tahin Tamás
MSZMP KB Társadalomtudományi Intézete. Budapest, 1986. 265—281.

Barabás, A. (1987):
A magyar fiatalok motoros képességeinek vizsgálata.
Magyar Pedagógia 1987. 2. sz. 131—145.
Bugyi, B.: (1972):
Középiskolások test-összetételére vonatkozó vizsgálati adatok
Testnevelés és Sportegészségügyi Szemle 13: 253—258.
Csider, T.: (1988):
A középfokú iskolások fizikai képességeinek alakulása az 1978-ban bevezetett testnevelési tanterv hatására
A Testnevelési Főiskola Közleményei 1988/1. 41—56.
Cooper, K. (1970): The New Aerobics
M. Evans Co. New York, 1970.
Dubecz, J. (1987): Helyzetelemzés és javaslatok a szakközépiskolai testnevelés tantervek korrekciójához.
Eiben, O.—Pantó, E.:
A magyar ifjúság biológiai fejlődésének áttekintése:
Adatok az ifjúságpolitika természettudományos megalapozásához.
Humbanbiológia Budapestinensis Supplementum 1. 29. o. (1981).
Eiben, O.—Pantó, E.:
Adatok a magyar ifjúság biológiai fejlődéséhez a társadalmi tényezők függvényében. (Előzetes közlemény)
Anthropológiai Közlemények 29. 45—72. o. (1985).
Eiben, O—Pantó, E.: (1986):
A gyermekek és ifjak biológiai fejlettségének vizsgálata — mint az ifjúságkutatás része. —
Ifjúság és társadalom (sorozat) A fiatalok egészségi állapota és biológiai fejlődése (kötet)
Szerk.: Tahin Tamás
MSZMP KB Társadalomtudományi Intézete, Budapest, 1986. 213—263.
Eiben, O.—Kardos, I.—Kovács, G.—Papy, I.: (1979):
Szakmunkástanuló — jelöltek testi fejlettsége, test összetétele és szomatotípusa
Anthropológiai Közlemények 1979. 23. 56—61.
Farmosi, I.: (1971):
15—18 éves középiskolás fiúk alkati és funkcionális vizsgálata
Testnevelés és Sportegészségügyi Szemle 1. 55—61.
Horváth, B.: (1987):
Adalékok a Szakközépiskolás lányok testalkati és motoros jellemzőihez
A testnevelés tanítása 1987/4. 104—109.
Malán, M.: (1934):
A budapesti tanoncok testfejlődése
A Magyar űrorvosok és Természetvizsgálók XLI. Vándorgyűlésének Munkálatai. Budapest.
Nagy, S.: (1987):
Szakközépiskolások motorikus teljesítményének összehasonlító vizsgálata
A testnevelés tanítása 1987/4. (101—104)

Csapatfogó játékok

NÁDASI LAJOS

I.

A fogójátéknak egy sajátos motívumát közvetett módon lelhetjük csak meg. LEONTYEV (1964 — 4) egy elemzésében példaként említi a „fogócska varázslással" elnevezésű régi játékot. Itt a „megsózott" (megfogott) gyermeknek teljesen mozdulatlanul kell állnia a játék végéig; el van varázsolva. Ha azonban egy játékos futás közben megérinti, felszabadul a varázslat alól, s a megsózott gyermek újra részt vehet a játékban.

SUTTON—SMITH (1976 — 5) a „fagyos fogócska" játékon érzékelteti a játéktér háromdimenziós voltát egyik elméleti munkájában. A fagyos fogócskánál „. . . a nem központi játékosoknak, ha megérintették őket a központi játékosok, úgy kell állniuk, mintha megfagytak volna, de rögtön felszabadulhatnak, ha valamelyik szabad játékos megérinti őket, és így tovább szaladhatnak. A központi játékos megpróbál megfagyasztani mindenkit. Azok, akik még szabadok, megpróbálják a többieket is felszabadítani." A „fogó varázslással" nevű játékot végeredményben azonosíthatjuk a „fagyos fogócskával", de mert az idézett részben egy helyen „központi játékosok" kifejezés szerepel, arra következtethetünk, hogy a fagyos fogócskát lehet több fogóval is játszani.

Új fogójátékunk megszerkesztéséhez a félperces fogónál (BÉLY, M.—JANISCH, GY.-né —1963—1.; DETRE, P.—1975—2.; VARGA, P.-né—1971—6.) ismert szabályt is felhasználtuk. A megfogott játékosnak le kell ülnie a játéktér azon helyén, ahol őt megfogták. Ez történik például a „fogyó fogónál" (elimination tag) is. (KIRCHNER, G. —1966—3.) A megfogottak itt is természetes akadályt (obstacle) képeznek a játék további részében.

VARÁZSFOGÓ KÉT CSAPATBAN

Két csapat játssza egymás ellen. A csapatok létszáma 15—20, vagy több is lehet, ha kellő terület áll rendelkezésünkre. Testnevelési órán, de egy osztálynál népesebb csoporttal — tömegsport foglalkozáson — is játszható. Az általános iskola 2. és 3. osztályának felel meg legjobban, de a nagyobb osztályok is élvezettel játsszák.

A két csapatot egymástól valamilyen jelzéssel megkülönböztetjük.

Jelre az egyik csapat minden tagja igyekszik megfogni a másik csapat minden tagját. Akiket megfogtak (megérintettek), a megfogás helyén leülnek a földre. Ha csapattársaik megérintették őket, ismét folytathatják a játékot menekülésssel.

A fogó csapat előbb-utóbb fölénybe kerül és sikerül felszámolni a menekülő csapatot. A játékmenetnek akkor van vége, mikor a menekülő csapat minden tagját megfogta (ülésre kényszerítette) a fogó csapat. Utána a két csapat szerepet cserél.

Az a csapat győz, amelyik rövidebb idő alatt fogja meg a másikat.

II.

Érdekes az a változat, ahol nem minden aktív menekülő rendelkezik varázserővel. A varázserőt valamilyen eszköz jelképezi, s a varázslás is valamilyen művelet az eszközzel.

Néhány kérdés eldöntésével pontosítanunk kell ezt a játékváltozatot.

— Hogyan és kiket ruházzunk fel a „bűvös hatalommal", az a játék kezdetétől legyen-e érvényes?

— Hány „varázserő kontingenst" engedélyezzünk?

— Mi történik, ha a varázserővel rendelkező menekülőt fogják meg?

A válaszok a szabályba foglalás és a módszertani ajánlás bonyolultabbnak tűnik; a gyakorlatban jóval egyszerűbb. Nézzük a játékot!

TÁLTOS FOGÓ KÉT CSAPATBAN

Két csapat egymás ellen játszik. A csapatok létszáma legalább 12 fő legyen, de inkább 15—20 fő.

Az egyik csapat a fogó, a másik a menekülő. A fogó csapat tagjai igyekeznek a legrövidebb idő alatt megfogni a menekülőket. Akit megfogtak, az azon a helyen leül a földre.

A menekülő csapat néhány játékosának megvan az a lehetősége, hogy „kiváltsa" ülő társait. Ők a táltosok, akik a játék elején kapnak egy-egy varázsszert (zászló, labda, szalag stb.), ami a többiek számára szemlélteti a „természetfeletti erőt".

A táltosok száma alkalomtól, körülményektől, helyi adottságoktól stb. — a játék optimális dinamikus képét biztosító tényezőktől — függ. Meghatározásuk helyi feladatot jelent.

A táltosokra vonatkozóan más-más szabályt alkalmazhatunk, mindegyik egyenként más-más játékváltozatot jelent.

1. A táltosok személye állandó. Ha megérintik elvarázsolt társukat, az visszaváltozik menekülővé. A táltos varázserejét megtartja. A táltos szerep nem ruházható át.

2. A táltos szerep átruházható. Úgy is kezdődhet a játék, hogy kezdéskor nem határozzuk meg, kik legyenek azok; csupán a meghatározott számú varázsszert adjuk oda a menekülő csapatnak. Egy játékosnál több varázsszer is lehet, s azok játék közben — a helyzetektől függően — tetszés szerint cserélhetnek gazdát.

3. A táltosnak varázslásкor át kell adnia a varázsszert annak, akit kivált; varázserejét elveszíti, egyszerű menekülőként folytatja tovább a játékot. Az „új erőre kapó" játékos viszont egyúttal táltossá válik. (Az effajta szerepcsere több fel nem tárt nevelő hatást tartalmaz.)

4. Csak egy táltos van, de őt csak legutoljára lehet megfogni. Önálló játékként is kezelhetjük, kétféle formában, aszerint, hogy a táltos szerep átruházható, vagy nem.

Megjegyzések:

— A csapatfogó játékokhoz nagy terület kell. Sokszor szükséges megnövelni, hogy ezzel a menekülő csapatnak kedvezzünk.

— A játékmenetek optimális időtartama fél—másfél perc. Ennél rövidebb idő alatt nincs alkalom a műveletek és feladatok, valamint a taktikus cselekvések begyakorlására, nincs elegendő élmény. Játékpedagógiai meggondolás szerint szükséges, hogy a játékban részt vevőknek 2—3 műveletet, feladatot szükséges lenne elvégezniük; a játék kimenetelét valamilyen módon befolyásolniuk.

— A hosszú játékmenet azt sejteti, hogy a menekülő csapat legalább olyan gyakorisággal váltja ki ülésre kényszerített társait, mint ahogyan a fogó csapat a megfogást végzi. Ebben az esetben úgy intézkedhetünk a fogó csapat javára, hogy a „reaktiválás" (kiváltás, visszavarázslás) körülményeit megváltoztatjuk, szigorítunk a feltételeken. Például, ha a menekülő táltosok ülő társaikat csak azok valamely testrészének (pl. láb) megérintésével, konkrét, körülhatárolható cselekvéssel (pl. kézfogás-talpnasegítéssel), vagy a varázsszer átadásának szigorú formája (pl. a labdát két kézből két kézbe, vagy földre, ölbe téve) szerint válthatják ki.

III.

A fentiek értelmében fölvetődik a kérdés. Miért nem terjedt el az egyszerű csapatfogó játék? (Ahol a fogó csapat tagjai igyekeznek megfogni a menekülő csapat tagjait, minél hamarabb — visszavarázslás nélkül.) Arról lehet itt szó, hogy a fogó csapat igen gyors eredményt ér el általában, a játékmenet csak egy villanás, nincs idő a műveletek kipróbálására, taktikai csatározásra.

Éppen ezért, ha a fogó csapat mozgását valamiképpen „korlátozzuk", kiegyenlíthetjük a menekülő és a fogó csapat esélyeit. Ez az optimalizáció biztosíthatja, hogy a csapatfogó játékokat az alábbi formákban alkalmazzuk — sikerrel.

a) Csapatfogó — fogók: labdavezetéssel;
b) — fogók: labdatereléssel;
c) — fogók: medicinlabdával a kézben;
d) — fogók: fejen babzsákkal;
e) — fogók: labdával a kézben (labdával kell megérinteni a menekülőket);
f) — fogók: féllábon;
g) — fogók: négykézláb;
h) — fogók: labdavezetés lábbal.

Az egyes változatokra jellemző műveletek és feladatok helyenként a játékterület ismételt meghatározását (optimalizáció) igénylik.

Végül megemlítjük, hogy az utóbb felsorolt — műveletkülönbségeken alapuló — játékváltozatok varázslással is játszhatók. Abban az esetben, ha a fogó csapat igen ügyesen, készségszinten cselekszik; mozgásgyorsaságban megközelítik a menekülőket — például labdavezetés esetén —, a játék képességfejlesztő hatása nyilvánvaló. Sportjáték-csapatoknál a létszámhoz viszonyított átlagos területnél nagyobb szükséges.

IRODALOM

1. BÉLY, M.—JANISCH, GY.-né: Testnevelési játékok
Sport, Budapest, 1971.
(Jegyzet: 130. o.)
2. DETRE, P.: Játék I. (Tanárképző Főiskolai tankönyvek)
Tankönyvkiadó, Budapest, 1975.
(Jegyzet: 142. o.)
3. KIRCHNER, G.: Physical Education for elementary School Children (Second Edition). 1960, 1970 by Wm. C. Brown Company Publishers
(Jegyzet: 156. o.)
4. LEONTYEV, A. N.: A pszichikum fejlődésének problémái.
Kossuth Könyvkiadó, Budapest, 1964.
(Jegyzet: 507. o.)
5. SUTTON—SMITH, B.: A játékok és sportok szerkezeti elemei. (A structural grammar of games and sports). — International Review of Sport Sociology 1976. 11. 117—135. TFKI szakfordítás.
(Jegyzet: 9. o.)
6. VARGA, P.-né: Az iskolai testnevelés játékai. Sport, Budapest, 1971.
(Jegyzet: 166. o.)

A kéziszerek és az egyensúlygyakorlatok szerepe a kinesztétikus érzékelés fejlesztésében

JÁNOSI ÉVA

Tanulmányunkban arról a kísérletről fogunk beszámolni, amelyet a Budapesti Tanítóképző Főiskola gyakorlóiskolájának vezető testnevelő tanárával, Vörös Verával végeztünk.

A tanulmány célja, hogy bebizonyítsuk: a tanítói többletmunka — mely az egyes kéziszerek technikájának megtanításához szükséges — sokszorosan megtérül a tanulók koordinációs képességeinek ugrásszerű fejlődésével.

Feltevések

A kéziszergyakorlatok nagyobb mértékben fejlesztik a tanulók kinesztétikus érzékelését, mint a szer nélkül végzett előkészítő gyakorlatok.

A kinesztétikus jelzések differenciáltabbá, pontosabbá válásával jóval kevesebb idő, illetve gyakorlás szükséges az eredményes mozgásvégrehajtáshoz.

A dinamikus egyensúlygyakorlatok jelentős szerepet játszanak a kinesztétikus érzékelés fejlesztésében.

A kísérlet résztvevői

A kísérletben részt vevő csoportok kiválasztásánál több szempontot is figyelembe vettünk. Mind a kísérleti, mind a kontrollcsoport azonos korú, második osztályos, közel azonos létszámú, összetételű és előképzettségű tanulókból állt. A labdás csoport létszáma 22, a kontrollcsoporté 23, az ugróköteles csoporté 27, a kontrollcsoporté 26; az egyensúlygyakorlatokat végző csoporté 21, a kontrollcsoporté 21 fő volt.

A nemek megoszlása a kísérleti és a kontrollcsoportokban azonos volt.

Az alapfelmérések azt is igazolták, hogy alig van eltérés a két csoport teljesítménye között, így a csoportok közel azonos szintről indultak.

Egyéb nyomós okunk is volt arra, hogy éppen erre a korosztályra esett a választásunk. Figyelembe vettük, hogy vannak időszakok, amikor „jól" fejleszthetők a különböző koordinációs képességek és vannak időszakok, amikor „kiválóan". Mi — éppen a kontrollcsoport érdekében — azt a periódust választottuk, amikor a számunkra érdekes koordinációs képességek „jól" fejleszthetők, mert a fejlődésben mutatkozó esetleges lemaradás a „kiváló" időszakában pótolható.

A kísérleti mozgásanyag tervezése

A csoportok kiválasztása után került sor az életkornak, előképzettségnek és a kéziszerek jellegének megfelelő kísérleti mozgásanyag összeállítására. A gyakorlatok összeállításánál az az elv vezérelt, hogy a könnyebbtől haladjunk a nehezebb, az egyszerűtől az összetett felé. Az volt a célunk, hogy a kísérleti csoport minden órán találkozzék a választott kéziszer-, illetve egyensúlygyakorlatokkal, és a gyakorlás ne haladja meg — kéziszerek esetében a — 10—12, illetve egyensúlygyakorlatok esetében — az 5—6 percet.

A kísérleti anyagot minden órán kötelező volt elvégezni. Ezen kívül a bemelegítés — a kéziszerek vonatkozásában — természetesen kiegészült olyan gimnasztikai alapformájú gyakorlatokkal is, amelyeket az óra mindenkori fő feladata határozott meg. A kéziszer ez esetben a gyakorlatok nehezítését jelentette, mert az egyszerű gimnasztikai gyakorlatok megfelelő végrehajtásán kívül a kéziszer helyes tartására is figyelni kellett.

Az egyensúlygyakorlatokat mindig az óra elején végezték el a kísérleti csoport tanulói, időszakonként nehezítve a végrehajtás feltételeit. A bemelegítés anyagát itt is a testnevelő választotta meg, amely megegyezett a kontrollcsoport anyagával. Egyedüli kikötésünk az volt, hogy ez utóbbi csoport nem dolgozhat tornapadon.

Tehát minden összetartozó csoport azonos tanterv szerint haladt, egyedül *a kísérleti anyag alkalmazásában volt eltérés közöttük.*

A labdagyakorlatok összeállításának szempontjai és alkalmazásuk módszere.

Első kísérletünket különböző típusú és nagyságú labdákkal végeztük el. A kísérleti anyagot ennek megfelelően léglabdára s tömöttlabdára terveztük. (1. melléklet) A két labdatípuson belül is különböző nagyságú és súlyú labdával dolgoztak a gyerekek. Az egyik léglabda röplabda nagyságú, műanyagból készült *pöttyös labda*, a másik 5—6 cm átmérőjű gumilabda, a harmadik 2 kg súlyú tömöttlabda (nagysága megegyezett a nagyobbik léglabdáéval), a negyedik kislabda volt. E négyféle labdát óráról órára váltogatva használtuk, hiszen éppen az volt a célunk, hogy a gyermek érzékelje azt, hogy milyen erőadagolással dobja vagy gurítsa a különböző nagyságú, illetve súlyú labdákat, hogy ugyanazt a gyakorlatot sikeresen hajtsa végre.

Először a legegyszerűbb, helyben végezhető, számszerint kb. 5—6 gyakorlattal kezdtük a gyakorlást, amelyben minden labdával végezhető alapmozgás szerepelt (dobás, elkapás, gurítás, pattintás stb.). Amikor az egyszerű mozgásokat már tudták a gyerekek, rátértünk ugyanazon mozgások nehezített formáira, később pedig egy-egy helyváltoztatással járó mozgásfeladatot is hozzácsatoltunk.

Lassan jutottunk el oda, hogy a helyben végezhető feladatokat teljesen elhagyhattuk és fokozatosan helyükbe léphettek a mozgás közben végezhető gyakorlatok.

A gyakoroltatáshoz sok türelemre volt szükség, úgy az oktató, mint a tanítvány részéről, mert a labdaérzék kialakítása, amely az izom-ideg koordináció függvénye, csak hosszantartó, türelmes munkával érhető el.

A próbák

Tisztában voltunk azzal, hogy a próbáknak egyrészt olyan mozgásfeladatokból kell állniuk, amelyeknek a végrehajtása nem okoz gondot a gyermekeknek még akkor sem, ha látásukat kikapcsoljuk, másrészt meg kell könnyítsék munkánkat. Éppen ezért a mozgásfeladatoknak rövid ideig tartónak, egyszerre több munkahelyen is elvégezhetőnek, főleg pedig könnyen értékelhetőnek kellett lenniük.

Öt próbát dolgoztunk ki, kettőt a felső végtag, egyet az alsó végtag kinesztétikus teljesítményének mérésére; a negyedik egy dinamikus egyensúlypróba, ami leméri, hogy a kísérleti anyag milyen hatással van az egyensúlyérzék fejlődésére; az ötödik próba egy akadálypálya leküzdése, amivel az általános koordinációs képesség változását mértük.

„A" próba

Kétkezes alsódobás a dobóvonaltól 3 m-re elhelyezett vízszintes célra (zsámolyra), tömött és léglabdával felváltva.

Az első felmérésen *10 próbadobást* végeztek a tanulók nyitott szemmel (ötöt nehéz, ötöt könnyű labdával felváltva), majd ugyancsak *10 kísérleti dobást* — az előzőekhez hasonlóan — a látás kikapcsolásával. A bekötött szemmel való dobások találatszáma adta meg egy-egy tanuló teljesítményét. A második és harmadik felmérésen a próbadobások számát csökkentettük (6,4).

„B" próba

Egykezes felsődobás a dobóvonaltól 4 m-re elhelyezett függőleges célba (a bordásfal legfelső fokára függesztett 80 cm átmérőjű karikába) kislabdával.

A felméréseken a *próba-* és a *kísérleti* dobásokat, valamint a teljesítmény mérését az „A" próbához hasonlóan végeztük, kivéve az utolsó felmérést, ahol a próbadobások száma 3-ra csökkent.

„C" próba

Futás karikából karikába; egymástól 30 cm-re elhelyezett 6 db, 60 cm átmérőjű karikába (ez a távolság felel meg az adott korosztály lépéshosszának). Minden karikába csak egyszer szabad belépni. Ahányszor hibázik a tanuló — rálép a karika szélére, a karikán kívül ér talajt vagy több lépést tesz egy karikában —, annyi hibapontot kap.

A próbálkozások számát — a „B" próbához hasonlóan a második és a harmadik felmérésen fokozatosan csökkentettük (10, 6, 3).

A kísérletet bekötött szemmel háromszor ismételhették meg a tanulók. A szerzett hibapontokat összeadtuk, így kaptuk meg a tanulók teljesítményét.

„D" próba

Dinamikus egyensúlygyakorlat; négykézláb járás a zsámolyokra emelt, felfordított pad gerendáján.

A padot három zsámolyra tettük rá, hogy biztosabb legyen az alátámasztás. A pad két végén a zsámolyokat úgy helyeztük el, hogy felületük tovább érjen a pad végénél.

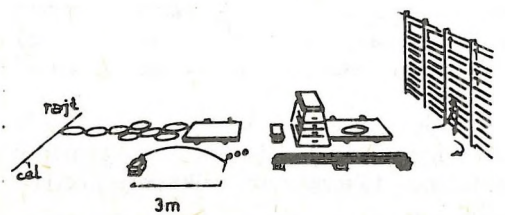
A tanulók a pad elülső végénél, a zsámoly előtt meghúzott rajtvonal mögül indultak. A zsámoly segítségével felmásztak a padra, a padon négykézláb járással haladtak a pad végéig, ott felálltak, majd rálépve a zsámolyra leugrottak a talajra. A stopperórát sípszóra indítottuk el és akkor állítottuk meg, amikor a tanuló mindkét lábával elhagyta a zsámolyt. Hibapontot akkor kapott a tanuló, amikor letámaszkodott a pad szélesebb lapjára, illetve leesett a padról. (Ha leesett, vissza kellett másznia és folytatni a gyakorlatot.) Minden hibapont plusz 2 mp-et jelentett.

Két próba és három kísérleti gyakorlatot végezhettek a tanulók. Az időeredményeket és a hibapontokért járó másodperceket összeadtuk és így kaptuk meg a tanulók teljesítményét.

„E" próba

Akadálypálya leküzdése. Két pályát építettünk (1. ábra). A rajtvonal mögül indulnak a próbázók. A karikákat a gyermekek által jól ismert „ugróiskola" alakzatban rendeztük el.

Az egymás mögött elhelyezett egyes karikákba egy lábon szökdelve haladtak a tanulók, az egymás mellett lévő karikákba pedig páros lábbal ugrottak bele terpeszállásba. Hibapont, ha a próbázó ráugrik vagy érinti a karika szélét. Az ugróiskolát terpeszállásban fejezték be a tanulók. Terpeszállásból egy gurulóátfordulást előre kellett végrehajtani a szőnyegen, a karika érintése nélkül. A felállás tetszés szerint történt.



Futottak tovább a 4 részes ugrószekrényig, amelyre zsámoly segítségével egyéni elgondolás szerint másztak fel. Az ugrószekrény tetejéről célbaugrottak a szőnyegen elhelyezett 80 cm átmérőjű karikába. Páros lábra hajlított vagy guggoló állásba érkeztek (kéztámasz megengedett, de csak a karikán belül). Hiba, ha a tanuló a karikát érinti vagy azon kívül ér talajt. Futottak tovább a bordásfalig, ott felmásztak a bordásfalra, egyik kézzel megérintették a legfelső fokot, majd lemásztak. Leugrani csak a harmadik fokmagasságából volt szabad. 180°-os fordulattal futottak tovább a zsámolyokra felfordított padig, azon négykézláb járással haladtak végig. Ha leléptek vagy leestek a padról, hibapontot kaptak. A padról lelépve futottak a dobóvonalig, ott 1 kg-os tömöttlabdával célbadobtak egy 3 m-es távolságra elhelyezett zsámolyra kétkezes alsódobással. A dobást háromszor ismételhette meg. Sikertelen dobás esetén hibapont járt. Az utolsó dobás után a zsámoly mellett elhaladva átfutottak a célvonalon.

A próbát csak egyszer végezhették el. A tényleges időeredményt és a hibapontoknak megfelelő időket összeadva kaptuk meg a tanuló teljesítményét.

A mérésekről

A labda- az 1985—86-os, az ugrókötél- az 1986—87-es, az egyensúlygyakorlat kísérleteket pedig az 1987—88-as tanévben végeztettük. A felmérések időpontjait úgy határoztuk meg, hogy az mindhárom kísérleti évben és csoportban azonos időszakra essék. Az első (alap-) felmérést szeptember elején, a másodikat január végén, a harmadikat június elején végeztük.

Az első kísérleti év alapfelméréseit 1985. szeptember második hetében kezdtük el. *„A" próba (kétkezes alsódobás vízszintes célra).* A nyitott szemmel végzett próbadobásoknál nem adódott nehézség, an-

nál több a látás kikapcsolásával végzett dobásoknál. Amint szemükre húztuk az álarcot és oldalról adtuk kezükbe a labdát, elfordultak és nem lehetett őket visszafordítani a dobás irányába.

Ezért megpróbáltuk szemből adogatni a labdát. Ez bevált, de igyekeznünk kellett időben félreugrani, nehogy mi kapjuk a találatokat.

Ekkor azonban új problémák jelentkeztek. Kiderült, hogy 7—8 éves gyermekeknél még nem a verbális irányítás az adekvát forma. A pontatlan dobások után hiába próbáltuk a legegyszerűbb szavakkal irányítani őket — pl. „kisebbet dobj", „nagyobbat dobj", „kicsit jobbra, balra" stb. — igyekezetünk nem járt sikerrel. Jóllehet a fogalmak jelentésével tisztában voltak, mégsem tudtak az adott pillanatban „kapcsolni" és a szó szoros értelmében „vaktában" dobálták el a labdákat. Figyelmen kívül hagytak tehát minden utasítást, amely a dobások korrekciójára vonatkozott.

Az álarcokat ezért ideiglenesen félretettük, úgy gondoltuk, eleget teszünk a követelményeknek úgy is, ha a tanulók a labda átvétele és a dobás irányába való befordulás után csukják be a szemüket és csak a dobás befejezése után nyitják ki. Így az erőközlés mértékét, a kidobás szögét elsődlegesen nem a látás — legfeljebb annak emlékképe —, hanem a próbadobásoknál szerzett és tárolt mozgástapasztalat szabályozza. A látással ez esetben inkább a mozgás eredményéről győződhettek meg a tanulók. Bár a távolságot a látása segítségével újra és újra felbecsüli, de mivel felváltva dob nehéz és könnyű labdával, az erőközlés mértékén — ha eredményesen akar dobni — feltétlenül változtatnia kell. Ez pedig — csukott szemű dobásoknál — kizárólag a kinesztétikus jelzésektől, illetve ezek feldolgozásától függ.

„B" próba (egykezes felsődobás függőleges célba). Hasonló nehézségek ismétlődtek, mint az előbb leírtak. Az álarcokat itt sem használtuk. A dobókarral ellentétes oldalra álltunk, kissé a próbázók mögé, és a dobás előkészítése után befogtuk a tanulók szemét. A dobás befejezése után szabadítottuk fel a látásukat, így maguk győződhettek meg az eredményről.

„C" próba (futás karikából karikába). Itt használtuk az álarcokat, mert ahogy elbizonytalanodtak a próbázók a futás közben, önkéntelenül is kinyitották a szemüket.

Az iránytartás sok gondot okozott. Legtöbben már az indulásnál eltértek a helyes iránytól. Véletlenül jöttünk rá a helyes megoldásra. Az egyik próbázó önkéntelenül belépett az első karikába, ott húzta szemére az álarcot és jó irányba indult el. Ezért még egy karikát helyeztünk a rajtvonalra és abból indítottuk őket. Az ezzel a módszerrel történő rajt a tanulókat jó irányba indította el, de a harmadik-negyedik karikánál megint eltértek az iránytól. Ezért két vékony gumikötelet feszítettünk ki a felkar közepének magasságában olyan szűken, hogy érintse a karjukat. Ezzel a segédeszközzel már elfogadhatóan hajtották végre a feladatot.

„D" próba (dinamikus egyensúlygyakorlat). Nehézség nem merült fel.

„E" próba (akadálypálya). Két pályán végeztettük, de igazi „nagy" verseny keretében. Ezt a próbát végezték a legszívesebben a tanulók.

Az alapfelmérés befejeztével kiválasztottuk a kísérleti csoportot és megkezdtük a munkát a kísérleti anyaggal. A három évig tartó munka eredményeiről tanulmányunk második részében számolunk be.

1. melléklet. *A labdagyakorlatok kísérleti mozgásanyaga*

Léglabdával	*Tömött labdával*
Állásban	
1. Labda feldobása egy vagy kétkezes alsódobással a fej fölé, majd a lehulló labda elkapása.	1. Labda feldobása egy-vagy kétkezes alsódobással a fej fölé, majd a lehulló labda elkapása.

2. Az előző gyakorlat, de feldobás után taps a test előtt (1×, 2×, 3×)
3. Az első gyakorlat, de feldobás utás taps a test előtt és mögött.
4. Az első gyakorlat, de feldobás után karkörzés hátra (1×, 2×, 3×)
5. Az első gyakorlat, de feldobás után ereszkedés guggolásba, mind a két kézzel talajérintés, majd a felállás után a labda elkapása.
6. Az első gyakorlat, de feldobás után 180°-os fordulat balra, majd jobbra.
7. Az előző gyakorlat 360°-os fordulattal.
8. Kis terpeszállás; labdavezetés helyben, két kézzel a test előtt térdrugózással.
9. Mint a 8 sz. gyakorlat, de a labdavezetés egyik, majd másik kézzel történik.
10. Páros lábon szökdeléssel labdavezetés két kézzel a test előtt.
11. A 10. sz. gyakorlat, de a labdavezetés egyik, majd másik kézzel történik.
12. Helyben futással labdavezetés egyik, majd másik kézzel.

2. Az előző gyakorlat, de feldobás után taps a test előtt (1×, 2×, 3×)
3. Az első gyakorlat, de feldobás utás taps a test előtt és mögött.
4. Az első gyakorlat, de feldobás után karkörzés hátra (1×, 2×, 3×)
5. Az első gyakorlat, de feldobás után ereszkedés guggolásba, mind a két kézzel talajérintés, majd a felállás után a labda elkapása.
6. Az első gyakorlat, de feldobás után 180°-os fordulat balra, majd jobbra.
7. Az előző gyakorlat 360°-os fordulattal.
8. Terpeszállás, labda a talajon, törzshajlítással előre labdagurítás a lábak között fektetett 8-as alakzatban.
9. Az előző gyakorlat, de gurítás helyett labdaadogatással 8-as alakzatban a lábak között.
10. Kis terpeszállás: labda egyensúlyozása a fejtetőn (homlokon).
11. Kis terpeszállás: labda körbeadogatása a test körül.
12. Labda egyensúlyozása egyik, majd másik lábfejen (csak maroklabdával).

Térdelésben és ülésben

Minden olyan állásban végzett gyakorlat, amelyet e testhelyzetekben is el lehet végezni. (1., 2., 3., 4., 11. sz. gyakorlat)

Minden olyan állásban végzett gyakorlat, amelyet e testhelyzetekben is el lehet végezni. (1., 2., 3., 6., 7. sz. gyakorlat)

Fekvésben

1. Hasonfekvés, labda oldalt a talajon mellmagasságban: törzsemeléssel labdagurítás a mellkas alatt egyik kézből a másikba.
2. Hasonfekvésben labdavezetés váltott kézzel a fej előtt.

1. Hasonfekvés, labda oldalt a talajon mellmagasságban: törzsemeléssel labdagurítás a mellkas alatt egyik kézből a másikba.

Vegyes testhelyzetben

1. Hanyattfekvés, labda magastartásban: karlendítéssel labda feldobása, felüléssel labda elkapása.

1. Hanyattfekvés, labda magastartásban: karlendítéssel labda feldobása, felüléssel labda elkapása. (csak maroklabdával).

Helyváltoztatással (járás, futás) végezhető gyakorlatok

1. Járás, majd futás közben a labda feldobása és elkapása.
2. Járás és futás közben labdagurítás egyik majd másik kézzel. Járás és futás közben labda feldobása és 360°-os fordulat után a labda elkapása.
3. Mint a 2. sz. gyakorlat, de zsámolyok között, irányváltoztatással.
4. Páros lábon szökdeléssel haladás előre, közben labdavezetés két kézzel.
5. Járás és futás közben labdavezétes egyik majd másik kézzel.
6. Mint az 5. sz. gyakorlat, de zsámolyok között irányváltoztatással.
7. Mint az 5. sz. gyakorlat, de a labdavezetés karikából karikába történik.

1. Járás, majd futás közben a labda feldobása és elkapása.
2. Járás és futás közben labdagurítás egyik majd másik kézzel. Járás és futás közben labda feldobása és 360°-os fordulat után a labda elkapása.
3. Mint a 2. sz. gyakorlat, de zsámolyok között, irányváltoztatással.
4. Boka közé szorított labdával szökdelés előre.
5. Járás, majd futás közben labdaadogatás a test körül.
6. Járás, majd futás közben labdavezetés lábbal.

8. Mint az 5. sz. gyakorlat, de a lépés vagy futás karikába történik, a labdavezetés pedig karikán kívül.
9. Labda elgurítása (egyenes irányba) a terem túlsó végébe, futás a labda után és elébe kerüléssel a labda felvétele.
10. Labda eldobása 5—6 m-re egykezes alsódobással (önszöktetés), futás a labda után és elébe kerüléssel a felpattanó labda elkapása.

7. Labda elgurítása (egyenes irányba) a terem túlsó végébe, futás a labda után és elébe kerüléssel a labda felvétele.

Játékok
ahol minden tanuló kezében labda van.

1. „Szabadulás a labdától" dobással.
2. Fogójáték labdagurítással.
3. Fogójáték labdavezetéssel.
4. Sor- és váltóversenyek labdával.

1. „Szabadulás a labdától" gurítással.
2. Fogójáték labdagurítással.
3. „Bombázás".
4. Sor- és váltóversenyek labdával.

A testnevelés új felfogása a csehszlovák középiskolákban

KAREL, FRŐMEL—
ZDENEK NÁDVORNIK

A pedagógiában végbemenő változások megkövetelik a testi nevelés újraértelmezését és növelik ennek a társadalmi jelentőségét. Az egészséges testi fejlődés és az alapvető fizikai képességek fejlesztésében az iskolának van a legnagyobb felelőssége. A testi nevelés megelőző, kompenzáló és regeneráló szerepe jelentősen megnő.

A testnevelés óraszáma a gimnáziumokban és a szakközépiskolákban heti kettő. A harmadik testnevelés óra megtartására is lehetőség van, amennyiben az iskola rendelkezik az ehhez szükséges feltételekkel. Csehországban a gimnáziumok 22%-ában, Szlovákiában 40%-ában vezették eddig be a harmadik órát.

A tananyag *törzs-* és *kiegészítő* részből áll. A *törzsanyag* az egészséges tanulók számára kötelező minden olyan iskolában, amely rendelkezik a szükséges felszerelésekkel. Lehetőség nyílik arra is, hogy újabb sportágak kerüljenek be a tantervbe.

A *kiegészítő* anyag a törzsanyag bővítését szolgálja. A választási lehetőségre a középiskolák II. évfolyamától kerül sor. A kiegészítő tanterv célja, hogy fokozottabban fejlessze a tanulók testi képességeit és felkeltse sokirányú érdeklődésüket a különböző sportágak iránt. (A választható anyag órakerete 10—20 óra.)

Az egyes sportágak tananyagának szerkezete: (birkózás, torna, atlétika, sportjátékok, úszás, sí, turisztika)

a) Elméleti ismeretek (általános és speciális)
b) Képességfejlesztő gyakorlatok
c) A sportág mozgásanyaga

Az új nevelési rendszer legfontosabb alapelvei

— A sokoldalúan és harmonikusan fejlett személyiség nevelésének előtérbe helyezése a nevelés-oktatás folyamatában.

— Az iskola és az élet, valamint a nevelés és az élet kapcsolatának erősítése.

— A nevelés hatékonyságának növelése, az oktatás egységességének erősítése.

— Az általános elméleti képzés kiemelése, a korszerű oktatási formák és módszerek érvényesítése.

— A tanulók alkalmazkodóképességének kialakítása a változó körülményekhez és a fokozódó társadalmi elvárásokhoz igazodva.

— A nevelés és az oktatás hatékonyságának növelése.

— A didaktikus oktatástechnikai eszközök és a számítástechnika alkalmazása az oktatás folyamatában.

— A nevelés-oktatás politechnikai jellege.

Az általános alapelvekből kiinduló testnevelési célok

1. *A tanulók testi fejlődésének és fizikai képességének fejlesztése.*

A sokoldalú képzés nyilvánuljon meg a tanulók kondicionális és koordinációs képességeinek fejlesztésében az életkori sajátosságok és a testi különbségek figyelembevételével.

Különös figyelmet kell fordítani az állóképesség javítására. Ez a törzsanyag részét képezi. A törzsanyag elsajátítása biztosítja azokat a fizikai képességeket, amelyek egyúttal a sportági oktatás alapját is képezik. Fontos a sokoldalú előkészítés a különböző játékokban, atlétikában, úszásban stb.

2. *A testnevelésnek gyarapítania kell az általános elméleti képzettséget és a kultúrát.*

A tanulók mélyítsék tudásukat a testkultúra területén. Ismerjék meg a kondícionövelés lehetőségeit, azok módszereit. Legyen konkrét elképzelésük a szabadidőben végezhető mozgásokról, ismerjék meg azok kigyenlítő és frissítő hatásait, tartsák be a balesetek megelőzése érdekében a biztonsági előírásokat.

A tanterv évfolyamonként három elméleti egységet ajánl és hangsúlyozza az egyes tantárgyak közötti kapcsolat kialakításának fontosságát. Az új tanterv ezért javasolja a testnevelő tanár együttműködését a bioógia, kémia és a polgári ismeretek tanáraival.

3. *A testnevelés hatékonyságának fokozása.*

A nevelésnek fontos szerepe van a testnevelésben is. A célok közösek az oktatás és az egészségnevelés feladataival is, azonban azokra a feladatokra kell a figyelmet leginkább fordítani, melyek más tárgyakkal nem helyettesíthetők.

Alakuljon ki a tanulókban pozitív viszony a testkultúrához, a különböző mozgástevékenységekhez és az egészség megőrzéséhez. A testnevelést össze kell kapcsolni a világnézet, az etika, az esztétika, a politechnika és a honvédelmi nevelés tárgyakkal. Fokozottabb figyelmet kell szentelni arra is, hogy a tanulókban a természet- és a környezetvédelem igénye kialakuljon!

4. *Elő kell segíteni a tanulók testi fejlődését és fokozni alapvető fizikai képességeiket!*

A képességfejlesztés folyamatjellegét kell hangsúlyozni és ehhez a különböző szervezési formákat szélesíteni. A különböző testedzési formák végzésére a tanórán és a tanórán kívül is lehetőség van.

A tanórán kívüli testedzés megszervezése is az iskolák feladata. Fel kell használni a kiegészítő anyagokat minél több sportág mozgásanyagának bevonásával.

A képességfejlesztés korszerű módszerekkel történjék és változatos formákban jelenjék meg (cirkuit edzés).

A testnevelés értékelésénél kiinduló elv az általános mozgásteljesítmény színvonala. Figyelembe kell venni azonban a tanulók testi adottságait, a tárgyhoz való hozzáállást és a magatartást.

5. *Növelni kell a tanulók önállóságát (öntevékenységét) az oktatás folyamatában!*

A tanulókat be kell vonni a mozgásfeladatok feldolgozásába!

Nem új követelmény, de igen fontos a tanítási óra idejének maximális kihasználása.

A tanulók bekapcsolása és aktivizálása nemcsak külső, de belső tevékenységet is jelent. Ez a feladatok öntudatos megoldásában a cselekvéstanulásban és a pozitív beállítódásban nyilvánul meg. El kell érni, hogy ez a cél a kezdeményezőkészség fokozódásában, a tanulók önkontrolljában és önértékelésében, valamint a tanulótársakhoz fűződő kapcsolatában is valósuljon meg.

Célunk a közösségben folyó tanulás lehetőségeinek tudatos felhasználása, mely egyúttal magába foglalja a tanulók egymás felé irányuló kívánatos kommunikációját, kölcsönös ellenőrző tevékenységét és a megfelelő munkalégkör megteremtését.

6. *Támogatni kell a tanulók kreativitását és az önállóságra való törekvését!*

A tanítás során építeni kell a tanulói öntevékenységre. Be kell vonni őket a feladatok megszervezésébe és végrehajtásába is, például az órák bemelegítő részének a levezetésébe, a teljesítmények értékelésébe és elemzésébe, a speciális feladatok megoldásába. Ki kell használni azokat a tanítási módszereket, amelyek a tanulók önállóságát növelik. A tanterv lehetőséget ad az egyéni cselekvésekre (pl. programozott oktatás, feladatlapok és egyéb módszertani segédletek).

Új feladatként szerepel a tantervben a tanulók alkotó képességeinek fejlesztése. A tanár nem dönthet mindig a tanulók helyett. Rá kell vezetni a tanulókat az önálló elhatározásokra, döntésekre. Feladathelyzeteket kell teremtenie, „nyitott feladatokat", és ösztönöznie kell a tanulókat, hogy azokat alkotó módon oldják meg (értelmi, motoros és szociális feladatok).

7. *Figyelembe kell venni a tanulók érdekeit, szükségleteit és beállítódását!*

A testnevelési tantervekben a tanulók személyiségfejlesztése (bio-pszichoszociális) került a középpontba. Figyelembe kell venni a tanulók érdekeit, igényeit az egyes mozgásfajták és sportágak iránt és ezt a tantervbe úgy kell beépíteni, hogy általános fejlődésüket elősegítse.

Figyelembe kell venni szükségleteiket és aktivitásuk irányát. A lányoknál például az esztétikus mozgások iránti igény fokozottan növekszik ebben a korban. A fiúknál az érdeklődés iránya inkább az erő fejlesztésére irányul. Ezeket az igényeket és szükségleteket a tanítási órákon kívüli foglalkozásokon lehet és kell kielégíteni.

8. *Ki kell fejleszteni, majd tudatosítani az igényt a tanulókban a testnevelési órákon kívüli szabadidős sportmozgásokra és életmódra.*

Ennek jelentőségét az 1986-os kormányhatározat, amely a tömegsport fejlesztésével foglalkozott, emelte ki. A tömegsport egyértelműen az iskolák feladata. Fel kell tehát a tanulókat készíteni a szabadidejük célszerű kihasználására. Ki kell alakítaniuk maguknak a megfelelő heti, havi és évi élet- és mozgásritmusukat. Az iskola fokozatosan váljon a tanulók szabadidejének szervezőjévé. A testnevelés mind a technikában, mind a képességfejlesztésben készítse fel a tanulókat a szabadidős sportmozgásokra.

A szabadidős foglalkozásokat az ifjúsági szervezetekben is növelni kell.

9. *A testi nevelésnek fel kell készítenie a tanulókat az eljövendő szakmájukra és pályafutásuk következményeire!*

A tanterveknek figyelembe kell venniük a tanulók iskola utáni életterveit és azok követelményeit. A jövőbeli hivatásukhoz és azok követelményeihez kell igazítani a célokat, a nevelési tartalmat, ennek formáját, a módszereket és az eszközöket. A testnevelés adjon a kiválasztott foglalkozáshoz hasznos ismereteket a testkultúra területéről, hogy azokat leendő foglalkozásukban a tanulók felhasználhassák.

Élni kell az átvitel (transzfer) lehetőségével a testedzés és a munkatevékenység, valamint a mozgás és a munkaszokás között. A tanulókat arra is meg kell tanítani, hogy az egyoldalú terhelést megfelelő testmozgásokkal ki tudják egyenlíteni.

A motorikus teljesítmények belső kapcsolatai, testméret függése serdülő leányoknál és fiúknál

MÉSZÁROS JÁNOS —
NAGY SÁNDOR

Bevezetés

A testnevelés tanítása egyik korábbi számában ismertettük azokat az eredményeinket, amelyekkel 874 serdülő leány és 790 fiú testi felépítését és motorikus teljesítőképességét jellemeztük. Az alapadatok értelmezése után szükségesnek tartjuk feltárni az összefüggéseket a 13—15 éves serdülők konstitucionális és motorikus jellemzői között. A próbaeredmények belső kapcsolatainak a megismerése pedig oktatásmódszertani vagy utánpótlás-nevelési szempontból lehet informatív.

Emlékeztetőül itt csak felsoroljuk azokat a változókat, amelyeknek az átlagai és szórásai a korábbi közleményben szerepeltek: testmagasság, testtömeg, kronológiai életkor, morfológiai életkor, a testtömeg százalékában kifejezett testzsír-tartalom, a Conrad (1963) féle metrikus és plasztikus index, 60 m futás, súlypontemelkedés, medicinlabda dobás (2 kg), 600 (leányok) és 800 (fiúk) m futás, labdapasszolás falra, négyütemű gyakorlat, fekvőtámaszban karhajlítás és nyújtás, kötélmászás, Cooper-teszt, magasugrás, távolugrás és súlylökés.

A motorikus teljesítőképesség egy aktuálisan mérhető szintjén a teljesítményeket meghatározó, vagy módosító tényezők vizsgálata viszonylag „fiatal" probléma a hazai testnevelés- és sporttudományban. (Mészáros és Szmodis, 1977; Frenkl és mtsai; 1977; Ozsváth, 1982; Kristóf, 1984; Getahun, 1985; Szmodis, 1987). A vizsgálók alapvető célja az idézett munkákban is az volt, hogy kijelöljék a motorikus teljesítőképességet legjobban jellemző próbákat; meghatározzanak olyan próbacsoportokat, vagy faktorokat, amelyek ismeretében a nehezebben mérhető célváltozók értékére is következtetni lehet.

A tapasztalatok birtokában ma már megfogalmazhatjuk azt a következtetést, hogy általános érvényű próbarendszer nem állítható össze. A vizsgáltak neme, életkora, előképzettsége, edzettsége és nem utolsósorban a képzés célja mindmind olyan tényező, amelyek szerepe a kijelölhető faktorokéval megegyező, vagy még azokénál is erősebb a teljesítmények létrejöttekor.

Eredmények és megbeszélés

Az első táblázatban összefoglalt korrelációs matrix ismeretében megfogalmazható következtetéseket nemenként két csoportban ismertetjük:

1. Az antropometriai változók és a motorikus teljesítmények összefüggései;
2. A motorikus próbaeredmények egymás közötti korrelációi.

Indokolnunk kell azt is, hogy nemenkénti összehasonlítást miért nem végeztünk, hiszen a vizsgált változók azonosak voltak mindkét nemben. Az összehasonlítás ilyen módon nem lenne egyalapú, mivel a 13—15 éves leányok az egyedfejlődésük más stádiumában vannak, mint a fiúk. A leányok testméreteinek a növekedése már jelentősen lelassult, míg a fiúké még továbbra is intenzív (Mészáros és Mohácsi, 1983). A motorikus próbák eredményeinek a spontán (tehát az edzéshatásoktól független) javulása a leányoknál már gyakorlatilag befejezettnek tekinthető, néhány próbában 14—15 éves kor között visszaesés is tapasztalható (Szabó, 1977). Mivel esetünkben is hangsúlyozottan spontán fejlődésről van szó, az okok elsősorban a pubertáskori testösszetétel változásban keresendők. Többek között ez is az oka annak, hogy a korrelációs matrix két oldala (a főátlótól jobbra és balra eső mintázat) nem nagyon hasonlít egymásra. Az egyetlen azonosság csupán az ,hogy a szignifikáns kapcsolati mérőszámok előjele változópáronként egyforma.

1. táblázat. A serdülőknél vizsgált változók korrelációs matrixa.

	TTM	TTS	DCK	MK	%	MIX	PLX	60 m	SPE	MED	600	LP	4 Ü	FT	KÖT	COO	MAG	TÁV	SUL
TTM	xxxx							—.31	.45	.58		.30					.48	.44	.66
TTS		xxxx						.38	—.29	.53	.29					.22			.63
DCK			xxxx					.22	.26									.26	.34
MK				xxxx				—.38	—.52	.57		.30				.27	.36	.52	.65
%					xxxx			.50	—.25	—.50	—.25			—.26	—.36	—.29	—.27	—.28	
MIX						xxxx													
PLX							xxxx		.38	.55		.27					.35	.38	.68
60 m	—.22	.69		—.26	.35	—.26	—.24	xxxx	—.50	—.42	.40	—.27	—.28	—.45	—.48	—.50	—.45	—.27	—.50
SPE		.29		.30	—.58		.35	—.58	xxxx	.41	—.23	.51	.35	.39	.38	.38	.59	.53	.54
MED	.35	.36	.34	.45	.23	.40	.43	—.48	.52	xxxx		.47	.25	.29	.22	.28	.45	.50	.72
600					—.28			.35			xxxx		—.35	—.27	.29	—.29	—.34	—.22	
LP								—.41	—.58	.45		xxxx	.32	.47	.28	.40	.47	.44	.37
4 Ü								—.41	.36	.35		.27	xxxx		.36	.42	.44	.30	
FT		—.28			—.24			—.43	.41	.29		.34	.43	xxxx	.47	.45	.38	.39	.27
KÖT					—.29			—.35	.38				.25	.34	xxxx	.35	.31	.35	.32
COO				.28				—.50	.40	.36		.41		.32	.27	xxxx	.46	.49	.26
MAG	.25		.24	.30	—.24			—.56	.60	.46	—.25	.42	.39	.29	.34	.48	xxxx	.58	.49
TÁV	.31			.29	—.25		.27	—.68	.47	.47		.41	.38	.33	.28	.43	.53	xxxx	.57
SUL	.38	.36	.33	.44		.42	.48	—.45	.52	.68		.39	.31	.31		.27	.51	.56	xxxx

A rövidítések jelentése: TTM=testmagasság, TTS=testtömeg, DCK=naptári életkor, MK=morfológiai életkor, %=a testtömeg százalékban kifejezett testzsír tartalom, MIX=metrikus index, PLX=plasztikus index, 60m=60 m futás, SPE=súlypontemelkedés, MED=medicinlabda dobás, 600=600 m futás a leányoknál és 800 m futás a fiúknál, LP=labdapasszolás falra, 4 Ü=négyütemű gyakorlat, FT=fekvőtámaszban karhajlítás és nyújtás, KÖT=kötélmászás, COO=Cooper-teszt, MAG=magasugrás, TÁV=távolugrás, SUL=súlylökés.

A leányok antropometriai jellemzőinek teljesítményt befolyásoló hatásai közül a morfológiai életkor és a testtömeg százalékában kifejezett testzsír-tartalom szerepe a legsokrétűbb. Általános tendenciaként megfogalmazható, hogy az idősebb morfológiai korhoz jobb teljesítmény társul, míg a nagyobb testzsír-tartalomhoz egyértelműen rosszabb. Az együtthatók abszolút értékei ismeretében az összefüggések lazák. A kapcsolatba hozott változók közös varianciája 6—34% közötti.

A próbák oldaláról vizsgálva az összefüggéseket a legszembetűnőbb az, hogy az állóképességet minősítő motorikus próbák (600 m futás, Cooper-teszt, négy ütemű gyakorlat), a labdapasszolás falra, a fekvőtámaszban karhajlítás és nyújtás, valamint a kötélmászás eredményeit a testméretek és az alkati tulajdonságokat jellemző indexértékek nem befolyásolják, ezek a próbák gyakorlatilag önálló mutatók.

A motorikus próbák egymás közötti korrelációi a 600 m futás kivételével minden lehetséges párosításban értékelhető erősségűek. A kapcsolati mérőszámok többsége szintén csak laza együttjárásra utal, de a 60 m futás, a súlypontemelkedés és a medicinlabda-dobás korrelációja a magasugrással, a távolugrással és a súlylökéssel közepes erősségű. E változópárok esetében a közös varianciák 12—46% közöttiek.

A fiúk alkati jellemzői és a motorikus próbák eredményei között gyakori a szignifikáns együttjárás. Míg a leányok csoportjában két antropometriai változó teljesítményt módosító szerepe volt értékelhető, addig a fiúknál a kronológiai életkor és a metrikus index kivételével valamennyi változó eredménye kapcsolatba hozható egymással. Az is figyelmet érdemel, hogy a fiúcsoportban 10 esetben 0,50—0,66 közötti korrelációs együtthatókkal jellemezhető a testdimenziók és a motorikus próbaeredmények együttjárása.

Kevesebb az antropometriai változóktól független motorikus teljesítmény is (négy ütemű gyakorlat, fekvőtámaszban karhajlítás és nyújtás, kötélmászás), mint a leányoknál.

A motorikus próbaeredmények egymás közötti korrelációit elemezve szembetűnő, hogy a próbaeredmények kivétel nélkül kapcsolatban vannak egymással. Az összefüggések zöme ebben a csoportban is laza. A 60 m futás, a súlypontemelkedés és a medicinlabda-dobás korrelációja a két ugrás és a súlylökés eredményével a leányoknál leírtakhoz hasonlóan, a fiúknál is értékelhetően erősebb, mint más próbákéval. A közös varianciák ebben az esetben 17—52% közöttiek.

A korreláció-analízis eredményeinek értelmezésekor szem előtt kell tartanunk azt, hogy a bemutatott kapcsolati mérőszámok nem szelektált, testméretei, növekedési típusai, testzsír tartalma és motorikus teljesítményei alapján a hazai serdülőket hűen képviselő minta vizsgálata után születtek. Ezt azért kell hangsúlyozni, mert van adatunk arra vonatkozóan is, hogy a rendszeresen sportoló serdülők testméretei és koradatai szorosabban korreálnak a motorikus teljesítményekkel, mint csak az iskolai testnevelésben résztvevőké (Getahun, 1985; Mészáros és mtsai, 1986). A differenciák okaként nemcsak az edzettségbeli különbség említhető, hanem jelentős szerepet kell tulajdonítanunk az edzői szelekciónak is.

A morfológiai kor és a testméretek (csak a fiúcsoportban) szignifikáns korrelációja a motorikus teljesítményekkel a biológiai fejlődés és az érés hatásait számszerűsíti, de sajnos az abszolút értékekre vonatkozóan ez sem ad felvilágosítást. A bevezetőben már utaltunk arra, hogy a vizsgált leányok és fiúk biológiai fejlettségi státusza eltérő, a leányok állnak közelebb a felnőtt korhoz.

A próbaeredmények valódi vagy relatív függetlensége két módon értelmezhető. Először vegyük az egyszerűbb lehetőséget: a kiemelt próbák eredményei valóban függetlenek a többi változótól. Ez esetben gyakorlati felhasználásuk minden további nélkül javasolható, hiszen önálló információt szolgáltatnak. A teljes függetlenség azonban nem feltételezhető, tehát inkább csak látszólagos függetlenségről beszélhetünk. Ennek oka az átlagok és a szórások ismeretében fogalmazható meg. A szóbanforgó próbákban az átlagok kifejezetten gyengék, korosztályonként egyformák és az átlag körüli szóródások is markánsak. A relatív függet-

lenség tehát csak azért jöhetett létre, mert a próbaeredmények javulását biztosító ingerek erőssége és gyakorisága a minimális inger (ingerküszöb) nagyságát sem érte el az elmúlt évek folyamán.

A próbaeredmények egymás közötti kapcsolatának nagy gyakorisága szintén összefügg a „gyakorlottsággal, elkészültséggel". A sok szignifikáns, de zömében laza erősségű kapcsolati mérőszám véleményünk szerint azt jelenti, hogy a vizsgált serdülők között vannak olyanok, akiknek a teljesítménye minden próbában egyformán gyenge. A többségé érthetően átlagos. Akik pedig ebben a csoportban átlagon felüli teljesítményre képesek, minden próbában, de a próbák többségében bizonyára, jó eredményt produkáltak. A korreláció-analízis eredményei más módon ugyan, de reprodukálják a gyakorlati tapasztalatot. A tanulók teljesítmény szerinti csoportosításához a testnevelőknek nincs szükségük matematikai statisztikai eljárásokra. Joggal merülhet fel a kérdés, hogy akkor mi a jelentősége az ilyen típusú vizsgálatoknak? Az egyik legfontosabb céljuk, hogy az összefüggések ismeretében a képességfejlődést bemutató, vagy éppen minősítő tesztek száma információveszteség nélkül csökkenthető. A felmérő vagy ellenőrző órák (órarészek) terhelése ugyanis csak ritkán éri el a normál órákét, pedig ez utóbbiaké sem nevezhető általában kielégítőnek.

A testnevelés óráknak és sportedzéseknek csak céljaiban kellene különbözniük egymástól. A rendszeresen sportoló serdülők vizsgálata után kapott eredmények (Getahun, 1985) az általunk bemutatottnak szinte tükörképe. A sportolók (labdajátékosok) motorikus teljesítményei szorosan korrelálnak az antropometriai változókkal (ez bizonyára szelekciós hatás), de a próbaeredmények belső összefüggései egyértelműen lazák és esetlegesek. Ez utóbbi viszont az edzettség következménye, amelynek kialakítása az iskolai testnevelésnek ugyanúgy feladata, mint a sportedzésnek. Az edzéshatások fejlődéséhez pedig a jelenleginél nagyobb ingergyakoriságra (több testnevelés órára) és természetesen nagyobb terhelésre van szükség.

IRODALOM

Conrad, K.: Der Konstitutionstypus. 2. Aufl. Springer, Berlin, 1963.

Kristóf, L.: 11—14 éves fiúk néhány alkati és motorikus tulajdonságának fejlődése, kapcsolata, különös tekintettel a gyorsasági erőre. In: Gyetvai, Gy.—Honti, Gy.—Kovács, I. (Szerk.): Az óvodai és általános iskolai testnevelés és sport időszerű kérdései. TSTT, Budapest, 1984 (103—107. o.).

Ozsváth, K.: A kiválasztás alapvető diagnosztikai kérdései. In: Gál, L.—Kristóf, L.—Papp, J. (Szerk.): Az óvodai és általános iskolai testnevelés és sport időszerű kérdései. TSTT, Budapest, 1982 (306—311. o.).

Frenkl, R.—Györe Ágotha—Miltényi Márta: Hormonal changes in dolescent athletes. In: Eiben, O. G. (Ed.): Growth and development; Physique. Akadémia Kiadó, Budapest, 1977 (227—234. o.) .

Mészáros, J.—Szmodis, I.: Indices of physique and motor performance in pupils attending schols with a special physical education curriculum. In: Eiben, O. G. (ed.): Growth and development; Physipue. Akadémiai Kiadó, Budapest, 1977 (253—260. o.).

Mészáros, J.—Mohácsi, J.—Frenkl, R.—Szabó, T.—Szmodis, I.: Age dependency in the development of motor-test performance. In: Rutenfranz, J.—Mocellin, R.—Klimt, F. (Eds.): Children and execise XII. Human Kinetics Publishers, Inc. Champaign, Illinois, 1986 (347—354. o.).

Getahun, N.: Motorikus próbaeredmények életkorfüggő változása labdajátékos és nem versenyző általános iskolás fiúknál. Egyetemi doktori értekezés, TF, Budapest, 1985

Mészáros, J.—Mohácsi, J.: A biológiai fejlettség meghatározása és a felnőttkori termet előrejelzése a városi fiatalok fejlődésmenete alapján. Kandidátusi értekezés, MTA, Budapest, 1983

Szabó, T.: A Központi Sportiskola kiválasztási rendszere I. rész. A felvételi vizsga általános próbáinak tapasztalatai. Utánpótlás-nevelés, KSI, Budapest, 1977./2. (3—54. o.)

Szmodis, I.—Szabó T.—Mészáros, J.: Csont-izomrendszeri fejlettség és funkció. Kiválasztás és utánpótlásedzés, Pécs, 1987. 19.

Játék a testnevelési órákon

SOMOGYINÉ HOSSZÚ JUDIT

Az általános iskolai sportjáték-oktatás egyre nehezebb feladatot jelent a testnevelő tanárok számára. Nagyon erős motivációval kell ellensúlyozni a tanulók visszahúzódását, ha eredményesen kívánjuk oktatni a kézilabdázást és kosárlabdázást. A motíválás eredményesebb, ha már részben megismert mozgásos cselekvést fejlesztünk tovább. Ezeket a részismereteket jól beépíthetjük a testnevelési játékokba.

Munkám során bebizonyosodott, hogy a játékokban szerzett tapasztalatokra támaszkodva a technikai-taktikai elemek elsajátítása rövidebb idő alatt járt sikerrel. A védekezés és labdaszerzés tanításához használom a következő játékokat.

Védd a párod!

Három — egymástól jól megkülönböztethető — csapat játsza időre, ahol „A" csapat megpróbálja elfogyasztani „C" csapatot egy labdával. „B" csapat védő szerepet játszik, testükkel védhetik „C"-beli társukat. („B" és „C" párokat alkot.) Ha „C"-t eltalálja a lövés, akkor párjával együtt kiesik a játékból. A játék az utolsó „B"—„C" páros kieséséig tart, majd a szerepek felcserélésével folytatódik. Az a csapat győz, amelyik legrövidebb idő alatt tudja elfogyasztani ellenfelét.

Támadók

— A labdát nem vezethetik, de továbbíthatják csapaton belül.
— Csak 3 lépést tehetnek labdával a kézben.
— A védő-menekülő párost mozgásukban nem korlátozhatják.
— Földről, falról, társról pattanó labdával elért találat érvénytelen.

Védők

— Csak testükkel védhetik menekülő társukat. A labdát nem kaphatják el, ez a játékból való kiesést jelenti.
— A támadók mozgását nem akadályozhatják.
— A labdát szándékosan nem érinthetik.

Menekülők

— A labdát nem érinthetik.

Ezt a játékot játszhatjuk úgy is, hogy meghatározott ideig (pl. 2 perc) lesz „A" csapat támadó. Ha kidobják „C"-t, akkor nem esnek ki a játékból, hanem a védő-menekülő szerepkört felcserélve folytathatják azt. Az a csapat győz, amelyik a 2 perc támadó ideje alatt több találatot ért el.

Huszárlabda

Az osztályt 4 egyenlő létszámú csapatra osztom, ahol „B" és „D" csapat védő, „A" és „C" csapat támadó. „A"—„B" és „C"—„D" tagjai párokat alkotnak. Mindkét támadó csapatnak az a célja, hogy megdobja ellenfelét és ezzel pontot szerezzen. Ha a védő játékos elkapja a labdát, akkor átadja támadó társának, s így már ő próbál pontot szerezni. 5 pontig játsszuk, majd az eddig csak védekező „B" és „D" csapat lesz a támadó.

Támadók

— Csak a támadók célozhatnak. A labdát egymás között adogathatják, de csak 1 lépést tehetnek. Pontot csak az ellenfél támadó játékosának eltalálásával lehet elérni.
— Felpattanó labdával elért találat nem ér pontot.
— A labdát 3 mp-nél tovább nem tarthatják kézben.

Védők

— A védekezéssel megszerzett labdát át kell adni támadó társának.
— Labdát másik védő kezéből kivenni tilos.
— A védőről lepattanó labda azé a csapaté, amelyik előbb szerzi meg.

Észrevételek, hozzászólások

TÖMEGSPORT TARTALMA, SZEREPE A TANTERMI KÖVETELMÉNYEK ELSAJÁTÍTÁSÁBAN, EGÉSZSÉGES ÉLETMÓDRA NEVELÉSBEN

(ÚSZÁSTANÍTÁS, FOGYÓKÚRA)

Mai „értékvesztő" világunkban a testnevelő tanár is nehéz helyzetben van. Szeretnék saját ötleteimből, módszereimből átadni azon kollégáimnak, akik vállalják a „szürke eminenciás" szerepét. A tömegsportról van szó! Sok jó elgondolás, határozat született. Mégis a tanári munka értékelésében nem mindig a jól és folyamatosan végzett tömegsportmunka áll az érdeklődés középpontjában. Kevésbé látványos, de nagyon fontos. Középiskolában a tömegsportba egyre nehezebb bevonni a tanulókat: a heti tömegsportóráim kapcsán szeretném bemutatni azt, hogy én hogyan csinálom.

Hétfő 0. óra — teremben: kézilabda edzésjelleggel, technikai elemek gyakorlása
— *folyosón:* aerobik zenére
Délután 2 óra: osztályok közötti háházibajnokság (kézilabda) lebonyolítása

+

Szabadon választott lehetőségek: (tanári irányítás, segítségadás)
— asztalitenisz, sakk, tollaslabda,
— osztályozandó anyagok gyakorlása,
— (hátrányos helyzetű tanulóknak segítségadás megszervezése)
— erőelemek gyakorlása: speciális képességfejlesztés (súlyzó, medicinlabda)
— kosárlabda, foci, röplabda
lényeg: sikerélmény)

Szerda 0 óra
Egészséges életmódra nevelés
— speciális fogyókúrás gimnasztika
— kalóriatáblázat, szemléltető anyagok, rajzok, használata (Planétás kártyák)
— úszáselőkészítés — szárazföldi gyakorlatok

Csütörtök uszoda reggel 6—fél 8-ig.

Az általam tanított osztályokat csak ilyen megoldással tudom a fedett uszodába vinni. Az első évfolyamnál az a gyakorlatom, hogy hónaponként más-más osztályra figyelek. Októberben *felmérem az úszástudást,* ill. a hibákat. Aki 25 m-t tud úszni, szorgalmi 5-öst kap. A speciális hibák bekerülnek a naplómba, javításuk folyamatosan történik. A többi hét reggelein az úszni tudókkal foglalkozom. A következő hónapban másik osztállyal, és így tovább.

A II. félévben többször találkozunk, ekkor már nincs kötöttsége a tanulóknak (ő választja a napot, mikor jön), a gyakorlás a fontos!

Az év végén viszont mindenkinek osztályozom az úszást, többnyire mellúszó technikát.

Öt év munkájának eredményeképpen elértem, hogy tanítványaim 50%-a megtanult úszni, (25 m), illetve negyedéves korára (bérlettel, vagy alkalmanként) 25—30%-a használja a fedett uszodát. Testnevelési naplómba ezt is beírom.

A tehetségesebbekkel természetesen mód nyílik a versenyeztetésre is.

Tömegsportnaplóként 1984 óta keményfedelű füzetet használok. Tanítványaim (érkezés, távozás, név, osztály) aláírásukkal igazolják részvételüket a foglalkozásokon, illetve ebben a füzetben részletesen vezetem az elvégzett anyagot.

A változatos, sok gyereket rendszeresen foglalkoztató tömegsportórák, illetve az úszástanítás nem tartozik a könnyű tanári feladatok kategóriájába. Nem ad gyors sikereket. Mégis érdemes jól csinálni, hiszen *új erőt és hitet ad* az a tény, ha régi tanítványaink néha visszajeleznek nekünk.

„Felejthetetlenek voltak az úszásórák, vagy a reggeli kézilabda edzések, nagy öröm volt, először átugrani a szekrényt, vagy függeszkedni a bordásfalon „a tömegsporton sikerült leküzdeni először a félelmet."

NAGY MÁRTA

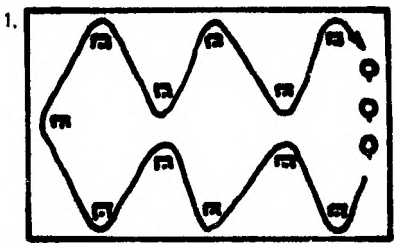
LÁBERŐSÍTŐ FELADATOK ASZTALITENISZRE

I. Láberősítő feladatok körben végezve
II. Egy asztalnál végzett feladatok
III. a) Két asztalnál végzett gyakorlatok
b) Több asztalnál

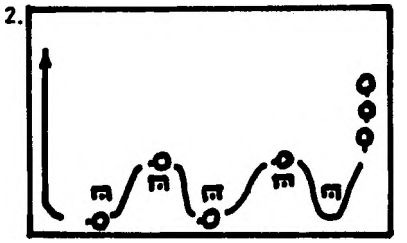
I. A feladatokat 3 m-es sávban végezzük. Kijelölhetjük a pályát bólyával, zsámolyal vagy segédvonallal. Gimnasztikai gyakorlatokkal összekötve bemelegítésre is alkalmasak, pl. fél kör intenzív láberősítő feladat, fél kör páros karkörzés.

A 2. és 5. gyakorlatnál a lábmunkát összeköthetjük karmunkával, például minden irányváltoztatásnál fonák ütést imitálunk.

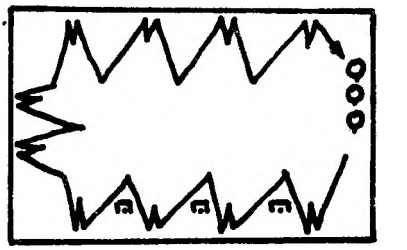
1. Irányváltoztatással futás tárgykerülésssel (pl. zsámoly). Ügyeljünk arra, hogy az irányváltoztatás gyors legyen!



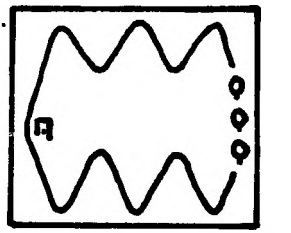
2. Asztalitenisz alapmozgás, folyamatos irányváltoztatással. A lábmunka mély legyen, a boka ne érjen össze!



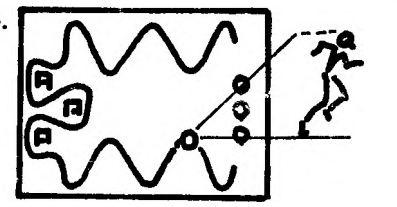
3. „M" mozgás. Hosszú szára 3 m, rövid szára 0,5 m. A hangsúly a gyorsaságon van, a rövid szárakat apró lépésekkel, hajlított lábbal hajtsák végre a tanulók.



4. Minden irányváltoztatásnál felugrás, érkezés a felugró lábra és felszökkenés.



5. Irányváltoztatással futás, kitámasztásnál a testsúly teljes ráhelyezése a kitámasztó lábra.



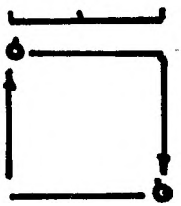
II. A gyakorlatokat egyénenként vagy páronként lehet végrehajtani 3×3 m-es területen. Állhat az asztal mindkét oldalán a lábmunkát végző tanuló, de az egyik oldalon adogató ember is segíthet.

Használhatunk labdát is, a labda nélkül végrehajtott feladatoknál a két ember árnyékoló mozgással próbálja követni egymást. Az időtartam 1/2 perc, folyamatosan mindig szemben az asztallal.

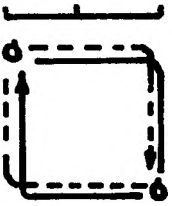
1. Alapmozgás „L" alakzatban. Mindkét oldalra; fontos, hogy a ritmus összhangban legyen a két emberrel.

2. □ alakzatban lábizomerősítés, alapállásból indul, a lábmunka mély legyen, végig szemben az asztallal.

1.



2.

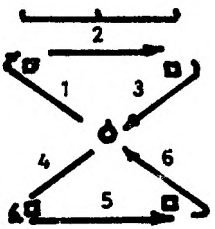


3. Szemben az asztallal végig. Felmérési anyag lehet

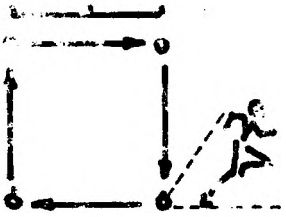
— mozdulatgyorsaság

— ½ perc alatt hány kört tesz meg a tanuló.

3.

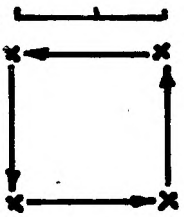


4. Négyszögelés teljes testsúlyáthelyezéssel.



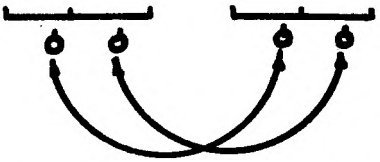
5. Felugrás a négyszögpontoknál, érkezés a távolabbi lábra.

5.



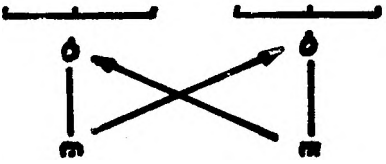
III. a) Egy, illetve két asztalnál végzett feladatok. Az elv hasonló az előzőekhez, nagyobb terjedelemben végzik a lábmunkát a tanulók.

1. Az *a* asztal belső embere cserél helyet a *b* asztal külső emberével, *a* asztal külső embere a *b* asztal belső emberével.



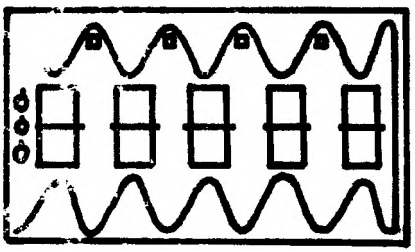
2. A két belső és a két külső ember cserél helyet, majd fordítva.

3. Helycserék zsámolyérintéssel, zsámolykerüléssel.



III. b) Több asztalnál végzett láberősítés. Végrehajtható adogató emberrel, aki ütésre adja a labdát az érkező játékosnak, akinek meghatározott formában kell visszajuttatnia a labdát.

1. Futások tárgykerüléssel, fonák ütés az asztalnál.



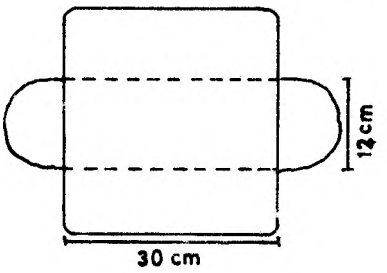
2. Zsámolynál különböző feladatokat adunk a tanulóknak, két fekvőtámasz stb.

CSABA ATTILA

Ötletek, újdonságok

FÜLES TORNAVÁNKOS

A füles tornavánkos az iskolai testnevelésben és a sportbeli felkészülésben — kéziszerként is — használható eszköz.



Mérete: kb. 30×30 cm négyzet alakú, vastagsága — anyagától függően — 5—10 cm.

Anyaga: Mérsékelten puha (nem süppendő), formáját, alakját a külső behatás után visszanyeri.
Előnyei közé tartozna rugalmassága. Keményebb, vászonnal átszőtt szivacs, vastag, kopásálló műbőrrel, vagy vastag nem érdes vászonnal bevonva.
A két fül egy végtelenített „gurtni", melynek szabadon álló két része — fülek — a vánkos huzatának anyagával van bevonva. A füleknek a vánkosba eső része a vánkos testét alkotó 2 db 2,5—5 cm vastag, négyzet alakú lap közé van ragasztva (öntve).

„Bonyolultabb" kivitelben zseb, tok lenne kiképezve a vánkos felületén, belsejében, melybe súlyokat lehetne tenni (fém, műanyag stb...).

Felhasználása:
A füles tornavánkos több eszköz funkcióját egyesíti.

I. *Mikro talajszőnyeg:*

a) Főként tömegoktatásnál praktikus, (fejállás, alkartámaszok, térdelések, ülések stb.).
Ha órán egyébként nem használunk talajszőnyeget, filcet, ha nincs elegendő mennyiségű és minőségű szőnyegünk; füles-tornavánkos kéziszergyakorlattal variálhatjuk. Kiemeljük előnyét a térdelésben végzett gyakorlatoknál.

b) Nem „pátyolgató" eljárás, ha a padlón való térdelés kényelmetlenségétől próbáljuk megóvni a tanulókat. (Pl. a hosszanti növekedés periódusaiban az epifizisporcok, a sípcsont epicondilusának érzékenysége fokozott. Kamaszkori tünet az epifizisporcok „széttöredezése", ami önmagában is fájdalmas jelenség, a kemény felületen való térdelés gyulladásra irritálja a csonttájékot.)

c) Jó támpont lehet szökdeléseknél, rajthelyzetek, dobóterpeszek stb. kialakításánál.

d) Akadályként: talajelemek: vetődés, kanyarlat, átguggolás, „felguggolás" stb... tanulásánál és gyakorlásánál.

e) Szabadtéri használata is elképzelhető, de csak füves területen javasoljuk. Egyéb talajon nagy igénybevételnek lenne kitéve és a higiéniai feltételek sem „kedvezőek".

f) Tantermi és szükség-tornatermi alkalmazásánál az igen szűk területi lehetőségek kihasználásánál fokozott szerepe lehet. Tanteremben a pad ülő- és írólapjára, valamint a padlóra helyezve társ segítségével talajtorna elemek végezhetők.

g) A talajtorna és gimnasztikai elemek helyváltoztatásokkal összekapcsolt formáit széles körben, alkotó módon alkalmazhatjuk.

II. *Kéziszer:*

Egyesítheti a homokzsák és a füles labda jó tulajdonságait. A *homokzsák*-funkció szerint lényeges, hogy kellő súlyú legyen, szolgálja az erőfejlesztést. Az alapanyag szerencsés kiválasztása, mellett esetleg zsebes, tokos megoldás szerint súlya a belehelyezett rögzített elemekkel (fémpálcika, kocka, tömör gumi vagy műanyag szerencsés kiválasztása mellett, tó lenne. Ez nem kizárólagos feltétel. 30—50 dkg-os alapsúlyú vánkos is hatásos kéziszerré válhat gyermekeknél.

A *füles labdával* — funkciója szerint — dobás (hajítás, vetés stb. elkapás, célbadobás csúsztatás) is végezhető.

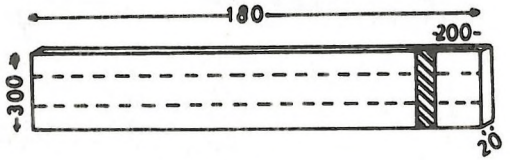
Tulajdonképpeni kéziszerként, a szabadgyakorlati alapformák azon gyakorlatai végezhetők vele előnyösen és jó hatással, melyekhez hasonlók bottal és ugrókötéllel is megvalósíthatók, de hatásaiban attól különböznek is.

A ritmikus sportgimnasztika mozgásanyagának elsajátításához hasznos „előképző" gyakorlatokat lehet általa végrehajtani, alacsonyabb szinten kiegészítő szerként alkalmazható.

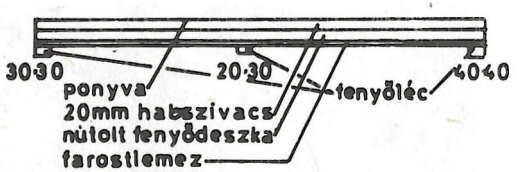
NÁDASI LAJOS

FEKPAD

A fekpadot rendszeresen használom a tesntevelés órákon és a tömegsport-foglalkozásokon is. Elkészítése viszonylag egyszerű. A főbb méretek az 1. és 2. ábrán megtalálhatók.



1. ábra



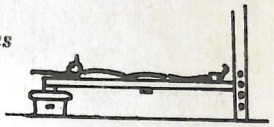
2. ábra

Az összeszerelés megfelelő méretű facsavarral, ragasztása Pálmatex-szel, Pálmafix-szel történik. A kengyel dupla műanyag 7 cm széles gumi.

Gyakorlatanyag

A: *a pad vízszintes*

(3. ábra)



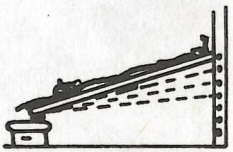
3. ábra

1. hanyattfekvés, magastartás láb a kengyelben, felülés
2. hanyattfekvés, tarkón a kéz, láb kengyelben, felülés
3. hanyatfekvés, tarkón a kéz, láb a kengyelben, felülés, közben 90°-os fordítás balra-jobbra
4. hanyattfekvés, 1—2—3 kg-os medicinlabda a kézben, láb a kengyelben, felülés
5. hanyattfekvés, 1—2—3 kg-os medicinlabda a kézben, láb a kengyelben, felülés, 90°-os fordítások
6. hanyattfekvés, 1—2—3 kg-os medicinlabda mellhez tartva, láb a kengyelben, felülés magastartásba lendítés, ereszkedés kiindulóhelyzetbe
7. hanyattfekvés, 10—15—20 kg-os súlyzó a kézben, láb a kengyelben, felülés magastartásba lendítés, ereszkedés kiindulóhelyzetbe

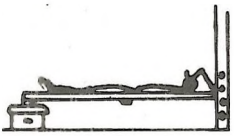
8. hanyattfekvés, magastartásban 10—15—20 kg-os súlyzó emelése mellső középtartásba és vissza, láb a kengyelben

A gyakorlatok nehézségét növeljük, ha a bordásfal 4., 5., 6., 7. fokára emeljük a fekpadot.

B: *ugyanaz, mint az A, a fekpad emelésével* (4. ábra).



4. ábra

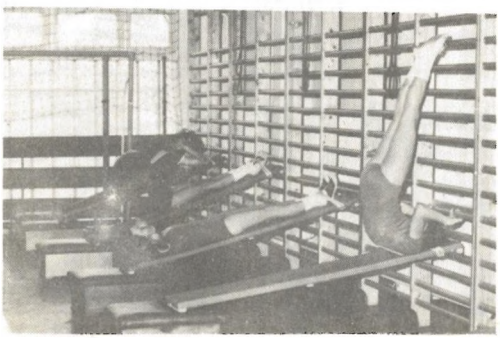


5.ábra

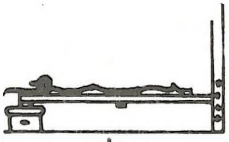
C: *a pad vízszintes* (5. ábra)

1. kerékpározás, fogás a bordásfal megfelelő fokán
2. térdfelhúzás, lábnyújtás, hajlítás, csúsztatás
3. páros lábemelés
4. páros lábemelés, lábkörzés balra-jobbra
5. lábemelés 45°-os szögben, lábcsere harántirányba, folyamatosan
6. lábemelés 45°-os szögben, terpesztés-keresztezés-terpesztés-zárás folyamatosan
7. páros lábemelés 45°-os szögig, közben bokából-csípőből 90°-os fordítás balra-jobbra
8. hajlított láb emelése tarkóállásig
9. nyújtott láb emelése magas vállállásig, lehet lendületes és lehet lassú is
10. nyújtott láb emelése magas vállállásban

A hatásfok növelhető, ha a bordásfal 4., 5., 6., 7. fokára emeljük a fekpadot.



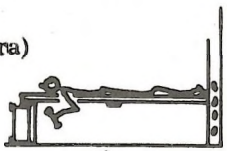
D: *a pad vízszintes* (6. ábra)



6.ábra

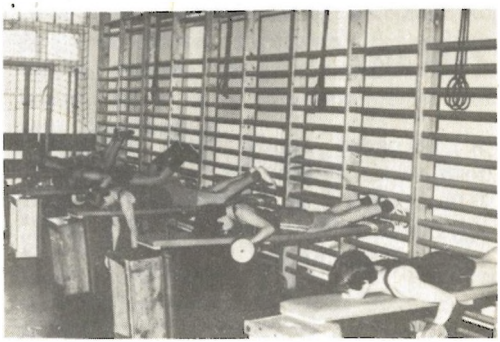
Hasonfekvésben, különböző kartartásokkal mellkasemelések.

E: *ugyanaz mint a D, de súlyzóval* (7. ábra)



7.ábra

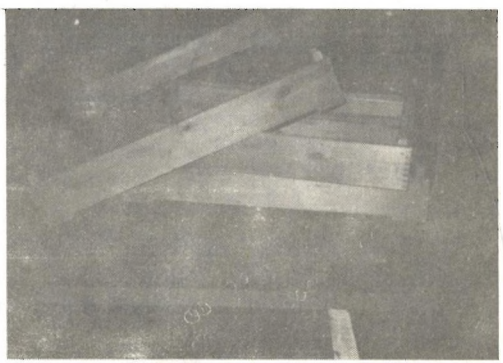
1. hasonfekvésben 10—15—20 kg-os súlyzó emelése a mell alá
2. hasonfekvésben 10—15—20 kg-os súlyzó emelése az áll alá



3. hasonfekvésben 10—15—20 kg-os súlyzó emelése a csípő vonalába

RÉTI JÓZSEF

1. ábra. Javíthatatlan ugrószekrény



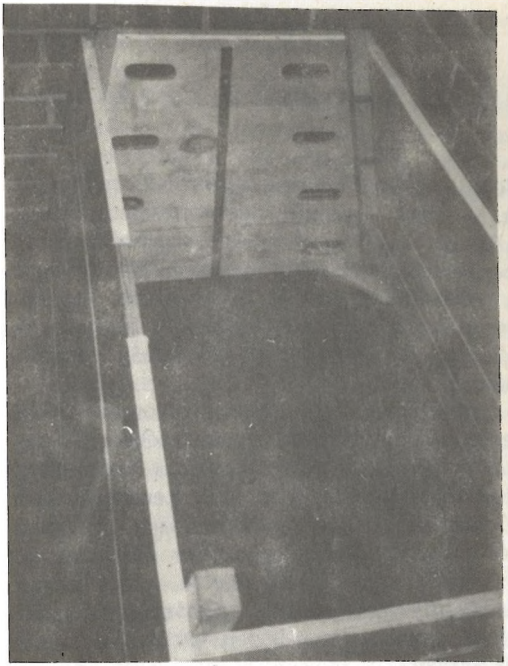
LABDATARTÓ UGRÓSZEKRÉNYBŐL

Ha már használhatatlan az ugrószekrény, mert a felső része levált és javíthatatlan, nem kell teljesen félretenni, nem kell kidobni, a lomkamrában porosodni hagyni (1. ábra).

Az ugrószekrény többi részét a felső rész nélkül is lehet használni. Lehet belőle például labdatartót készíteni, amely egyaránt használható teremben és szabadtéren. Jó, ha olyan állandó helye van a labdáknak, amelyben a tanulók könnyen hozzájuk férhetnek. Az ugrószekrényből kialakított labdatartóban kis helyen sok labda elfér: kisméretű műanyag labdából, kézilabdából 45—50, nagyméretűből 25—30 db. Előnye, hogy könnyen mozgatható, áthelyezhető.

Készítése

Az egyes szekrényrészeket egymásra rakva (három vagy négy részt) belülről középen egy fémléccel összefogjuk, átfúrjuk, majd összecsavarozzuk. A legfelső, nyitott rész peremét lecsiszoljuk, esetleg műanyag peremmel látjuk el a szálkás rész letakarására (2. ábra). Kívülről ráfesthetjük a LABDA feliratot, és már használható is a labdatartó.



2. ábra. Labdatartó ugrószekrényből

NAPLÓ- ÉS KULCSTARTÓ ASZTALFIÓKBÓL

A gyakorlati munka közben a legtöbb testnevelő óráról órára viszi a naplót, a testnevelési, osztályozó füzetét, kulcscsomóját, sípját, a stoppert és egyebeket. Ezeknek a dolgoknak a tárolása azonban sok gondot okoz (rálépnek, felrúgják stb.) Ezért szükség van egy állandóan használható napló- és kulcstartóra, ahol a tesnevelő tanár a foglalkozásokon tárolhatja a felszereléseit.

A napló- és kulcstartó könnyen és egyszerűen elkészíthető egy régi, kiselejtezett asztalfiókból.

Készítése

Egy kisméretű fiókra két-három pántot szerelünk, ezek szolgálnak majd a felszerelés rögzítésére. A pánt készülhet műanyagból, szövetből, de lehet egyszerű falléc is. A pántokat egymástól egyenlő távolságra a fiók két oldalára rögzítjük teljes szélességében.

A fiók hátoldalára kellő magasságban két-két lyukat fúrunk, ebbe zsineget, drótot vagy madzagot fűzünk, ezzel erősíthetjük fel a napló- és kulcstartót a bordásfalra olyan magasságban, hogy az ne zavarja a foglalkozást, de könnyen elérhető legyen (1. ábra). A teremben esetleg többet is fel lehet szerelni, hogy mindig legyen helye a felszerelésnek, eszközöknek.

BALÁZS OLIVÉR

Sport és nyelv

KEDVES TESTNEVELŐ KOLLÉGÁK!

Néhai Andor György halálával megárvult az a rovat, amelyik nyelvműveléssel foglalkozott *A testnevelés tanításában*. A szerkesztőbizottság megbízott azzal, hogy az elárvult rovatnak munkatársa legyek. Ezentúl tehát az én írásaimmal fognak találkozni olykor-olykor az újság hasábjain.

A nyelvművelő munkája bizonyos fokig hasonlatos a kertész igyekezetéhez. Ő annak érdekében, hogy a nemes veteményt megvédje, igyekszik a gazt keresni, s azt kiirtani a kertjéből. Sajnálatos, hogy a mai nyelvművelés többször kényszerül gyomlálásra, mint dicséretre, ezért tőlem is többnyire a hibák föltárását fogják kapni. Igyekszem minden esetben a bakikat javítva, a jó nyelvi kifejezést odaírni glosszáim végére.

Ha a munkám nyomán megőrződik a magyar testnevelőkben a nyelvművelés iránti szeretet, azt nem a magam javára fogom írni, hanem olvasóim érdeklődésének eredményeként fogom fölfogni. A munkásságom célja a sportnyelvvel való törődés. Egyben előre kijelentem, hogy örömmel venném érdeklődő leveleiket, a bírálatukat is. Ha gyakrabban fogok a sportsajtóban talált nyelvi hibákkal foglalkozni, azt ez az igyekezet szüli. Nincs bennem semmiféle ellenségesség a sportújságírással szemben. Segíteni szeretnék, nem bántani.

APRÓSÁG?

Egy rövidke sporttudósításból idézem ezt a mondatot: „Pazar első félórával kedveskedett a Fiorentina szurkolóinak." Bevallom, zavarba jöttem olvastán, mivel nincs benne alany. Tehát nem derül ki belőle, hogy ki kedveskedett *a Fiorentina szurkolóinak*. Ha az előtte álló mondatból ide lehetne érteni az alanyt, akkor nem akadtam volna fönn a hiányán. De bekezdés elején áll ez a kijelentés, s még a fölötte lévő bekezdésben sincsen szó a Fiorentináról. Nem segít tehát a szövegösszefüggés. Ok nélkül viszont nyilván nem írta volna cikkébe ezt a tudósító,, egészen biztos, hogy tudatni akar vele valamit. Tehát nem adtam föl a harcot, meg akartam fejteni a mondatot. Jelenthetem: sikerült. Rájöttem, hogy az újságíró is hódol az új divatnak, amely igyekszik mellőzni a határozott névelőt. A *szurkolóinak* mondatrész elől elmaradt *a* okozza a félreértést Pedig sem az *a*, sem az *az* nem afféle apróság, amit komoly ok nélkül ki lehet szórni a beszédünkből. Ezen a példán látható, hogyan válik rejtvénnyé egy igen egyszerű gondolat, ha meggondolatlanul kihagyják belőle a névelőt.

Az is igaz, hogy a névelők sokasága csúfítja a stílust, ebben igazsága van a tudósítónak. A mondat így: — *Pazar első félórával kedveskedett a Fiorentina a szurkolóinak* — nekem sem tetszik. Döcögős... De csak úgy ukmukfukk kihajítani az egyik névelőt belőle azon az alapon, hogy sok a kettő, nem ildomos. Éppen itt derül ki, hogy mekkora csacsiság volt csupán mennyiségi szelekcióval operálni. Egy parányi szórendi változtatás segítségével meg lehet oldani, hogy kiderüljön: a mondat alanya a Fiorentina: *Pazar első félórával kedveskedett szurkolóinak a Fiorentina.* Lám a kecske is jóllakott, a káposzta is megmaradt! Nincs két *a*, de van alany.

BOSSZANTÓ BABONA

Él egy helyesírással kapcsolatos babona hazánkban, amely ezt állítja: az *és* kötőszó elé nem kell vessző. Csuda régi hiedelem ez, és csuda szívós is. Megpróbálok ezennel szembeszállni vele. Mivel a babonákat csak a tudás segítségével lehet legyőzni, vizsgáljuk meg hát, mit tanít a vesszőhasználatról a helyesírás tudománya!

Most csak azt a két szabályt veszem elő, amelyik kapcsolatba került a babonával. 1. Az összetett mondat tagmondatait vesszővel választjuk el egymástól. 2. Az azonos fajtájú mondatrészek közé is vesszőt kell tenni. Ez azonban helyettesíthető az *s, és, meg, vagy* kötőszók valame-

lyikével. Valószínűleg a 2. szabályt felületesen ismerő emberek teremtették a babonát. Figyelmen kívül hagyták azt a megszorítást, hogy *vesszőt helyettesít* a kötőszó — de csak a halmozott mondatrészek, például két alany, két állítmány stb. között. Az összetett mondat tagmondatai közül *sohasem* maradhat el a vessző. Hogy egyszerűbb legyen tisztázni a kérdést, bemutatok egy rövid idézetet a Népsportból. Ez egy korcsolyázóról szól, aki „száguld és ugrik, és megint száguld és megint ugrik" (március 24.). No, ebben van vessző is, van *és* is! Remek példa arra, hogy leleplezhessük vele a babona híveit.

Száguld és ugrik — itt két állítmányt látunk, mindkettő a műkorcsolyázónkról állít valamit. Vessző kellene közéjük, ha nem volna helyette ott az *és* kötőszó. Az idézet kilenc szava egyébként összetett mondat, amely három tagmondatból áll. *Száguld és ugrik* — ez az első tag; *és megint száguld* — ez a második; *és megint ugrik* — ez a harmadik. Ezért a *száguld és ugrik* után vessző áll. Nagyon helyesen, mivel a tagmondat végére kijár a vessző függetlenül attól, hogy a második tagmondat elején kötőszó van: *és megint száguld*. A vessző tehát nem az *és* elé, hanem az előző tagmondat végére került. Ez nagy különbség! Éppen ezért hiba, hogy a második és a harmadik tagmondat *(és megint ugrik)* közé nem írta oda a kötelező vesszőt az újságíró.

Miért számít egy rövidke szószerkezet — amilyen például a *megint ugrik* — önálló tagmondatnak? Ezt kell tisztázni ahhoz, hogy ledönthessük a babona bálványát. Nos, ha ugyanarra az alanyra több állítmány vonatkozik, akkor nem összetett mondatról van szó, hanem halmozott állítmányokról. A korcsolyázó *száguld, ugrik,* illetve *száguld és ugrik*. Ha azonban azt látjuk, hogy a második (vagy harmadik stb.) állítmánynak olyan bővítménye van, ameyik önálló gondolatrészletté alakítja a kapcsolatukat, akkor tagmondatként kell kezelnünk a szókapcsolatot. Példáinkban a *megint* határozóval alakul tagmondattá az állítmány két esetben is, ezért vált három tagból álló összetett mondattá ez a rövidke idézet.

Lássunk további idézeteket:

„.... a kérdést.... az elnökség elé visszük — és a .... testület megtárgyalja." A vessző helyét aláhúzással jelöltem. Ebben a példában az is segíthetett, hogy az állítmányokon más-más személyt jelző személyrag van (mi visszük — ő megtárgyalja), nagy hiba tehát, hogy az első tagmondat végén — *nem az és előtt!* — nincsen vessző. „.... Pomáz megóvta .... a meccset és meg is kapta a két pontot." Az első részben mérkőzésről van szó, a másodikban két pontról. Nyilvánvaló, hogy összetett mondat ez, ezért a *meccset* mögött vesszőnek kellene állnia. „.... a piliscsabaiak jóhiszeműen cselekedtek — és az említett sportfelügyelőség járt el hibásan." Itt nagyon föltűnő hiba a vessző hiánya. Mindkét tagmondatban más-más alany, más-más állítmány van, félreérthetetlen tehát, hogy két egyszerű mondat kapcsolódott össze az idézetben. A *cselekedtek* mögül helytelenül maradt el a vessző. — Vegyünk ellenpéldákat is, újra a sportlapból! „Egyetlen *szabályunk*, vagy *döntésünk* sincs (a két alanyt én emeltem ki); „.... hatna a kiscsapatok *játékosaira*, meg a *válogatottakra* (itt a két határozót); „Lesöpörve az eddigi rossz .... *beidegződéseket*, és az elvtelen *kapcsolatrendszert*" (most pedig a két tárgyat). Mindhárom idézett példában helyesírási hiba a halmozott mondatrészek közé kitett vessző, hisz ott állnak a kötőszavak, amelyek hivatva vannak azokat helyettesíteni.

Ha már szóvá tettem a vesszőkérdést, hadd hívjam föl a figyelmet még két apróságra! A módosítószókat nem kell vesszővel elválasztani a mondat többi tagjától, ezért hibásak a következő — szintén a Népsportból vett — példákban álló vesszők. Ugye, nem haragszik"; Persze, nem döntetlenre játszunk". Ugyancsak helytelen vesszőt tenni a kötőszók után. „Viszont, ha sikerülne"; Sőt, a döntőben is" — mindkét példában helyesírási hiba a vessző.

Pedig nincsen a vesszőügyben semmi misztikum. Csak meg kell ismerkedni a helyesírási szabályokkal, s utána a megszerzett tudásra lehet már támaszkodni. Nem szabad semmiféle babonának hinni...

F KOVÁCS FERENC

JELENTÉS A MAGYAR-ÓVÁRI GYMNASIUM TANDÍJKEZELÉSÉRŐL ÉS A TORNATANÍTÁSRÓL (1867—1890)

120 évvel ezelőtt jelent meg hazánkban az első állami testnevelés tanterv. A testnevelés célját a következőképpen határozta meg: „Rendszeres gyakorlatok által a test minden egyes részét célszerűen fejleszteni s ez által a testnek erejét lehetőleg fokozni s működésében annak ügyességét és képességét előmozdítani. Beosztás I—IV. osztályban hetenkint 2—2 óra. Szabadgyakorlatok. Rendgyakorlatok. Eszközökkel való gyakorlatok. A gyakorlatok oly módon osztandók be, hogy minden egyes órában a tanulók egész teste igénybe vétessék." (Kisgymnasiumi tanterv 1867/68)

A kisgymnasiumi tanterv átnézete.

Tantárgyak	Osztályok I.	II.	III.	IV.
	Heti órák száma			
Vallástan	2	2	2	2
Magyarnyelv	3	3	3	3
Latinnyelv	6	6	5	5
Németnyelv	—	—	2	3
Földrajz	2	2	2	—
Történelem	—	—	2	2
Mennyiségtan	5	5	3	3
Természettan	—	—	3	4 első félév
Vegytan	—	—	—	4 más. félév
Természetrajz	2	2	—	—
Rajz	4	4	4	4
Testgyakorlás	2	2	2	2
Szépirás	1	1	—	—
Heti órák összege	27	27	28	28

Testgyakorlás.

24. §. Cél. Rendszeres gyakorlatok által a test minden egyes részét célszerűen fejleszteni s ez által a testnek erejét lehetőleg fokozni s működésében annak ügyességét és képességét előmozdítani.

25. §. Beosztás. I—IV. osztályban hetenkint 2—2 óra. Szabadgyakorlatok. Rendgyakorlatok. Eszközökön való gyakorlatok. Eszközökkel való gyakorlatok. A gyakorlatok oly módon osztandók be, hogy minden egyes órában a tanulók egész teste igénybe vétessék.

Most pedig egy levéltári dokumentum alapján szeretnénk bemutatni ennek megvalósulását, bevezetésének a nehézségeit.[1] A magyar-óvári algimnázium az új tanterv beindulásákor már egy jól működő, hagyományokkal rendelkező intézmény volt. A rendtartománynak az iskola igazgatója a testnevelésről a következő jelentést küldi: „Az 1867/8-iki tanévvel, melyben az új tanterv a rajz- és tornatanítással életbe lépett, kezdődik a m.-óvári gymnasiumnál a folytonos kérelmezések korszaka, melynek ha volt is sikere, ez mindig csak ideiglenesnek volt mondható... Minthogy pedig a gymnasiumnak rajzterme éppen nem, tornaterme pedig kicsiny volt, a megye a nem régen épült megyei kórházban rajz és tornatermet engedett át... A kórházban mivel ragályos betegek ápoltattak, a rajz és tornatanítás több hónapon át szünetelt... Megunva a sok kérelmezést s mindamellett az évről évre való tengődést, a tanártestület a Vallás és Közoktatási Minisztériumhoz folyamodott, hogy átvéve a tandíjat fizesse a tornatanítót, azonban 1872. évi jún. 25-én azon válasz érkezett, hogy a minisztérium ezen ügyben később fog határozni... Ezen sikertelenségek fölöltti elkeseredés bírta rá az igazgatót, hogy a tankerületi főigazgatósághoz intézett levelében az igazgatóságról lemondott, eljárását azzal indokolván, hogy öt évi fáradozás után sem sikerült a rajz- és tornatanítást szabályoznia — de reménye sincs hozzá. Az 1872/3 tanévben költséghiány miatt csak rajz taníttatott."

Az igazgatói jelentésből megtudhatjuk, hogy a fenti nehézségek ellenére (teremhiány, terembérlés, anyagi nehézségek) milyen óraszámban és módon végezték a testnevelési foglalkozásokat az algimnáziumban?

„*Az őszi és a nyári időszakban* ugyanis a négy osztály együtt a szabadban *heti 3 óra tornatanításban* részesült, a *téli* hónapokban pedig — kivéve a rövid deczemberi napokat, melyeken a tornázást beszüntettem a mosonyi tanulók miatt, kik naponkint haza járnak — két-két osztály *összevonva 1—1 óráig* tornázott, s ezen óraszám a tantárgyfelosztásba fel is volt terjesztve. Ezen állapot a törvénynek nem felelt meg, és ezen ok miatt a tornatanításnak rendezése elodázhatatlan... (Kiemelés B. L.) 1888. évi júl. 15-én tett felterjesztésemben a rendezésre két módot tartottam lehetségesnek, vagy a terem nagyobbítását, vagy pedig a kisebb csoportokban való tornázást, Fontolóra vévén a dolgot, a teremnek megnagyobbítása pedagógiai szempontból nem volna ajánlatos, mert a szomszédos

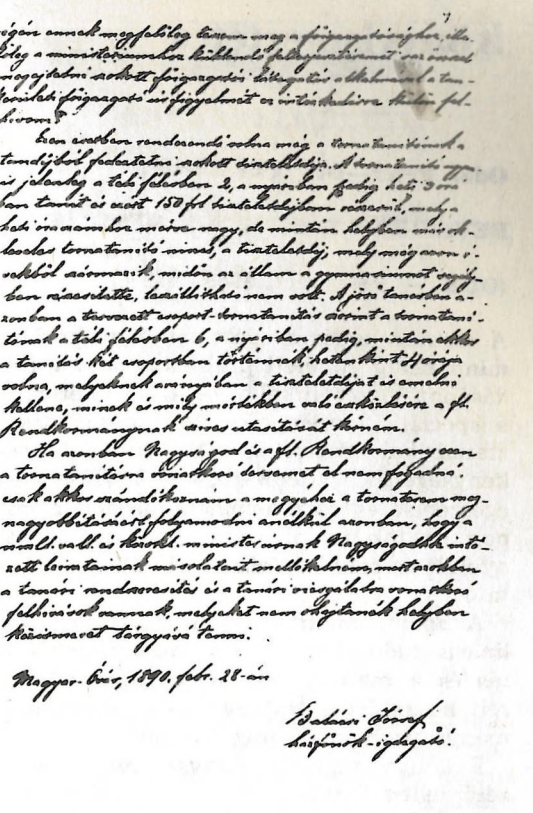
terem az akadémikusoknak szolgál tornatermül. Ha ez a mienkhez csatlakoznék, ifjúságunk velök való találkozását majdnem elkerülhetetlennek tartom, mi — tekintve azt, hogy az akadémikusaink némely évfolyamban igen szabadon — mondhatni szabadosan — gondolkoznak és viselkednek, nem szolgálna serdülő tanulóink erkölcsi épülésére. (gazdasági akadémia hallgatói-szerző megj.)

A második mód a tornatanítás rendezésére volna a kisebb csoportokban való tornázás. Ezen esetben a tornázás három csapatban volna lehetséges úgy, hogy az I. és II. osztály külön, a III. és IV. osztály pedig együtt járna tornára. E két osztályban a tanulók száma rendesen 40 körül van, leszámítva ebből az előtornászokat és egy-két felmentettet, e csapatban is alig maradna 30 tanulónál több."

A kisméretű tornaterem jobb kihasználása valamint erkölcsi és pedagógiai okból az iskola igazgatója télre tehát a csoportokban való testnevelési foglalkozást választja. Nyáron a szabadban végzik a gyakorlatokat. A jelentésből megtudhatjuk, hogy a korabeli hivatalos rendelkezések szerint mekkora méretűnek kell lennie egy tornateremnek és tanulónként hány m^2-t kell számítani egy új tornaterem építésekor?

„Igaz ugyan, hogy a mi tornatermünk területe, mely csak 67,28 m^2 az utasításoknak nem felel meg, mert ezek szerint minden egyes tanulóra 4 m^2 térség számíttatik, míg a mienkben körülbelül ennek a fele esik egy tanulóra, de tekintetbe véve algymnasiumi tanulók termetét a mi tornatermünk is kielégíthetne annyival inkább, mivel az utasítások szerint: „Ha valamely tanintézetnek osztályonként 60-nál kevesebb tanulója van is, 160 m^2-en aluli tornaterem, mint czélszerűtlen, új építkezésnél nem engedélyezhető, — már pedig nálunk új építkezés most nem történik, s nincs is egyhamar kilátás reá..."

Ezután a testnevelő tanár fizetésének a rendezésére tér ki: „Rendezendő volna még a tornatanítónak a tandíjból fedeztetni szokott tiszteletdíja... A jövő tanévben azonban a tervezett csoport-tornatanítás szerint a tornatanítónak a téli félévben 6, a nyáriban pedig, miután ekkor



a tanítás két csoportban történnék, hetenként 4 órája volna melyeknek arányában a tiszteletdíjat is emelni kellene, minek és míly mértékben való eszközlésére a ft. Rendtartománynak szíves utasítását kérném."

A dokumentumból láthatjuk egy vidéki algimnázium igazgatóinak törekvéseit és erőfeszítéseit a testnevelés bevezetésére — a maiakhoz hasonló — problémákat kellett leküzdeniök az új tanterv megindításakor, a bevezetéséhez szükséges lehetőségek megteremtése érdekében. Hozzáállásukból erőt meríthetünk jelenlegi nehézségeink megoldásához is.

BOGNÁR LÁSZLÓ

IRODALOM

[1] A kézirat a Piarista Rendi Levéltárban — B.pest. Mikszáth K. tér 1. a V 334/6—10. sz. alatt található.

Könyvismertetés

Odor Péter—Dr. Iglói László:

BEVEZETÉS A SPORTBIOMETRIÁBA

(OOK — Veszprém, 1988. ÁISH)

A testnevelés és a sport mind gyakorlati, mind pedig elméleti problémáinak megoldásához egyre inkább nélkülözhetetlenek a speciális matematikai és matematikai statisztikai ismeretek. Az ember tevékenységének jellemzése, a tevékenység egészének és összetevőinek mérése, a kapott adatok feldolgozása, értelmezése bonyolult és sokrétű feladat elé állítja a kutatót.

A sportbiometria — mint interdiszciplináris tudomány — a valószínűségszámítás és a matematikai statisztika módszereit használja a testnevelés- és sporttudományi problémák megoldásához.

E könyv címében hangsúlyozott bevezető jelleg kettős jelentésű: egyrészt utal a terjedelmi korlátokra, másrészt jelzi, hogy egy témakör speciális nézőpontú megközelítéséről van szó, amely további munkálatokat igényel.

A mérés, értékelés igénye és gyakorlata az emberi haladás velejárója a tudomány fejlődésének egyik legfőbb feltétele és ösztönzője. Foglalata a fegyelmezett gondolkodásnak, tanulásnak. Alapjául szolgál az ismeretek osztályozásának, rendszerezésének. Segítségével az ember szubjektív ítéletei objektívakká, kifejezései pedig konkrétakká válnak.

Hiánypótló a szakkönyv melyet dr. Nagy György lektorált továbbá azért is, mert a mérések műszaki színvonalának emelkedésével nem tartott lépést a matematikai, biometriai, statisztikai, számítástechnikai ismeretek elsajátítása és a komplex értékelési, elemzési módszerek gyakorlattá válása. „Ehhez szolgáltat a szerzőpáros közelmúltban megjelent könyve kitűnő eszközt és részben módszert, ugyanis miközben segíti a sporttudományos kutatásokat, szemléletet is formál, s ugyanakkor kedvező feltételeket teremt a lényegi összefüggések feltárásához" — összegzi véleményét — az előszóban leírtakban — Dr. Nádori László egyetemi tanár.

A könyvet elsősorban azoknak a testnevelő tanároknak és csoportoknak ajánljuk, akik kísérletező kedvűek és tudományos beállítottságúak.

NAGY SÁNDOR

VERSENY- ÉS JÁTÉKSZABÁLYOK

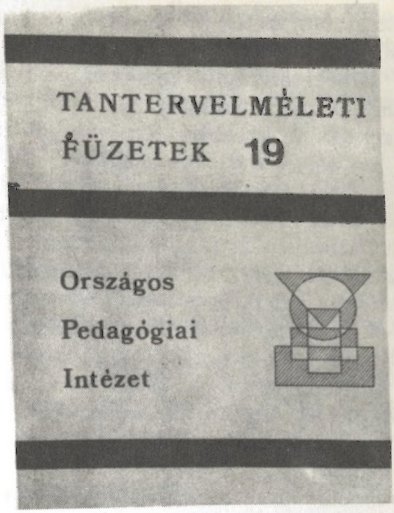
A testnevelés tanítása 1987/4. számában adtunk hírt utoljára a megjelent verseny- és játékszabály-könyvekről.

Azóta jelentek meg:

Birkózás (Negyedik kiadás)
Műkorcsolyázás (Második, javított kiadás)
Röplabdázás (Nyolcadik, bővített és átdolgozott kiadás)
Teniszezés (Hatodik kiadás)
Ökölvívás (Harmadik, javított és bővített kiadás)
Úszás, műugrás, vízilabdázás, (Második, átdolgozott kiadás)
Teke (Harmadik, átdolgozott kiadás)
Teniszezés (Hetedik kiadás)

TANTERVELMÉLETI FÜZETEK

(A TESTNEVELÉS MŰVELTSÉGKÉPE AZ EZREDFORDULÓN)



A fenti OPI kiadványsorozatra hívom fel a kedves kollégák figyelmét, melyeket a testi nevelési osztályon megkaphatnak bár nem teljes sorozatban. Azonban az intézet könyvtárában azok is rendelkezésükre állnak.

A sorozatban eddig 19 szám jelent meg. Az egyes kiadványokban a tantervi dokumentumok kerülnek bonckés alá, valamint interjúk és az azokat követő viták. A sorozatból az ezredforduló távlati műveltségképe bontakozik ki.

A tanulmányokból, referátumokból és az interjúkból mi, testnevelő tanárok is számos továbbgondolásra alkalmas információt nyerhetünk. A társadalomtudományi és a természettudományi képzés jövőjéről kapunk gazdag, átfogó képet az elképzelések, viták, vélemények alapján. A viták és az interjúk sorozata hangnemükben is egyre izgalmasabb, érzelmekben túlfűtöttebb megoldásokat kínálnak. Nagyon izgalmas a nem pedagógus, de érdeklődő értelmiségiek véleménye az oktatásunk jelenéről, jövőjéről, hibáiról és annak megújításáról.

A tanulmányok *a következő fő kérdésekre* keresik a választ:

Mire kell oktatni a jövő évezred elején a tanulókat? Milyen képzés lesz nélkülözhetetlen számára? Mi az amit elhagyhatunk a képzésben, ment már nem lesz szükségük rá?

Milyen lesz az ezredforduló műveltségeszménye? Milyen irányú és mértékű, sebességű lehet a feltárt műveltségeszmény elmozdulása?

Hol találhatók, s mik a mai értékrendszerek forrásai?

Melyek a pedagógiai irányítás főbb jellemzői a hazai és külföldi oktatásügyben?

Mit értünk alternativitáson a pedagógiában?

A Tantervelméleti Füzetek 18. száma

az MTA Elnökségi Közoktatási Bizottságának ajánlásait tartalmazza az ezredfordulóra a tesnevelésben. Ebben a testnevelés műveltségképét és kívánatos fejlesztési tendenciáit foglalja össze, egy kissé túllépve a hagyományos testnevelés területén. Mellékletünkben ezt adjuk közre a kollégáknak:

A XX. század utolsó negyedében élő ember kultúrájához elengedhetetlenül hozzátartozik a testkultúra. Ennek az igénynek tehát az eddiginél sokkal nagyobb szerepet kell adnunk a nevelésben, a vezetőkkel és a beosztottakkal szemben támasztott követelmények rendszerében. A szomatikus nevelést elsősorban a megváltozott társadalmi, gazdasági és életmódbeli körülmények emelték magasabb szintre.

A szomatikus nevelés korszerűsítésének fontos motívuma, hogy a gyermekek testi-szellemi fejlődésére vonatkozóan olyan, tudományosan igazolt ismeretek halmozódtak fel, amelyek lehetővé teszik a testi-szellemi funkciók optimális fejlesztését. A kutatási eredmények és a gyakorlati tapasztalatok egybevágóan jelzik, hogy az iskola és a nevelésbe vonható társadalmi környezet még mindig nem vette kellően igénybe a tanuló ifjúság szomatikus és pszichikai adottságait. Ezért állandó probléma az, amit hol túlterhelésnek, hol alulterhelésnek nevezünk, holott valójában az egyoldalú megterhelést kellene megszüntetni.

A szomatikus műveltség megvalósítása érdekében a nevelés-oktatás feladata:

Nyújtson ismereteket az ember biopszichikai természetéről, felhasználva más tárgyak ismeretanyagát (én-ismeret bővítése, elsősorban a testismeret elmélyítésével), nyújtson továbbá ismereteket, alapvető jártasságokat, készségeket a testedzés önálló végzésére úgy, hogy ébredjen és szilárduljon meg a vágy a tanulóban a fizikai aktivitások, sportok űzésére, kedvező attitűdök késztessenek a sportolásra, rendszeres testedzésre, növelve a tanulók örömszerző képességét!

Vállaljon fontos szerepet az életmód kedvező formálásában, a személyiség kialakításában, az egyéni és társadalmi elvárásokkal összhangban álló magatartás létrehozásában!

Az iskolai műveltségtartalmak átszármaztatása a testnevelésben és sporttevékenységben valósul meg.

A *testnevelés* a közösségben élő egyén testi fejlődésére gyakorolt tervszerű nevelőhatások összességét jelenti meghatározott társadalmi célok alapján. Végső cél, hogy a testi képzés vegye fel az önkéntes, tervszerű és szervezett jelleget.

A testnevelés alapvető eszközei: testgyakorlatok, környezeti tényezők (levegő, víz, napfény), megfelelő életmód, táplálkozás.

Javasolt műveltségtartalmak: a tanulónak ismernie kell a saját testét és fő funkcióit, jó közérzetének, egészségének feltételeit, és el kell sajátítania a megfelelő készségeket és szokásokat. Olyan sportágakat, tevékenységi formákat is ismertetni kell, amelyek intézményes szervezés nélkül is alkalmasak a testgyakorlásra, az önálló alkalmazásra.

Eljárások, módszerek ismerete, higiénés szokások, szükségletek kialakítása az egészség megőrzése és fenntartása érdekében. Tisztálkodási, helyes táplálkozási szokások kialakítása, az egészségnevelés és szomatikus nevelés kölcsönhatásainak figyelembevételével.

A szép mozgás iránti készség fejlesztése.

A természeti, társadalmi környezethez alkalmazkodó, továbbá a közlekedéshez szükséges mozgáskészségek, jártasságok kialakítása, fejlesztése.

A testi működések, a szervezet optimális fejlődésének elősegítése környezeti ingerekkel, fizikai terheléssel.

Fizikai, pszichikai képességek, funkciók, különösen az állóképesség fejlesztése a külső terhelések elviselése érdekében.

A gyermek testi fejlődésében az első 6 év a mozgás kialakulására döntő hatással van. Az óvodáskori játékos testnevelést ezért alapozó jellegűnek kell tekintenünk, ezért felsőfokú képzettséggel rendelkező testnevelő tanárokra kell bízni.

A szomatikus nevelési műveltségtartalom és képzési módszer csak akkor hatékony, ha vonzó, ha fejleszti a tanulók örömszerző képességét.

A jelzett célok eléréséhez az iskolának a szomatikus nevelés három feladatát kell megoldani:

Szükséges, hogy alakítsa, formálja és fejlessze a tanulók mozgáskultúráját, játék- és sportműveltségét.

Segítse elő az egészséges testi fejlődésüket, fokozza edzettségüket, pszichikai állóképességüket.

Járuljon hozzá a szocialista értékeken alapuló tulajdonságok és jellemvonások kialakulásához.

Testkultúrán értjük azokat a célokat, feladatokat, eszközöket, eljárásokat, illetve ezek összességét, amelyek az ember testi képzésének tökéletesítését szolgálják, továbbá azokat a testkulturális hagyományokat, értékeket, amelyek a történelmileg kialakult, állandóan újjáalakuló, újrakeletkező formákban, a sportokban nyilvánulnak meg.

A *testnevelés* a közösségben élő egyén testi fejlődésére gyakorolt tervszerű nevelő hatások folyamatát jelenti, meghatározott társadalmi célok érdekében.

Végső cél, hogy a testi képzés önkéntes, tervszerű és rendszeres legyen.

A testkultúra részterületei:

a) első helyen említhetők az ember természetére vonatkozó ismeretek, a készség, a környezetben végbemenő változások egészségügyi jelentőségének értékelésére;

b) további igény: alkalmasság önálló edzésre, sportolásra és a feladatmegoldásokra;

c) ide tartozik az eljárások, módszerek ismerete, igény és szokások kialakítása, elsajátítása az egészség megőrzése, fenntartása érdekében;

d) a szép mozgás iránti készség fejlesztése;

e) végül a testi működések, a szervezet optimális fejlődésének elősegítése környezeti ingerekkel, fizikai terheléssel is, tartalmi feladat a fizikai, pszichikai képességek, funkciók fejlesztése érdekében. Óvodáskortól felnőttkorig tartson az izomerő, a mozgáskoordináció, valamint a keringési és légzésfunkciók folyamatos fejlesztése.

A TANTERVELMÉLETI FÜZETEK EDDIG MEGJELENT SZÁMAI:

1. Ballér Endre — Gyaraki F. Frigyes — Szebenyi Péter:
A polgári tantervelmélet néhány irányzatának bírálata.
Budapest, 1979.
2. Szabó László Tamás:
A látens hatásrendszer fogalma és vizsgálata.
Műhelytanulmány. Budapest, 1979.
3. Xantus Gyuláné:
Felzárkóztatás az általános iskolában (3. osztály)
Budapest, 1979.
4. L. Dala Mária:
Az új általános iskolai tantervek követelményrendszerének strukturális elemzése.
Budapest, 1981.
5. Időszerű tantervelméleti kérdések és iskolai kísérletek.
Tantervelméleti tanácskozás az OPI-ban. (1981. május 21.)
Budapest, 1982.
6. Zentay Kornélia:
A tananyagkiválasztás és elrendezés egy gépi számítástechnikai módszere.
Budapest, 1982.
7. Vélemények, elképzelések a társadalomtudományi képzés megújításáról — 11 interjú és egy ankét tükrében.
Szerkesztette: Mátrai Zsuzsa.
Budapest, 1982.
8. Horánszky Nándor: Tananyag-koncepciók vizsgálata a gépészeti szakközépiskolákban az óratervek alapján (1872—1978).
Budapest, 1983.
9. Demeter Katalin:
Tanítási kísérlet fejlesztő értékelési eljárások vizsgálatára.
Budapest, 1983.
10. Vélemények, elképzelések a társadalomtudományi képzés megújításáról — újabb 8 interjú és egy ankét tükrében.
Szerkesztette: Budai Ágnes és Mátrai Zsuzsa.
Budapest, 1984.
11. A tanítás és a tanulás nevelő hatása. Tantervelméleti tanácskozás az OPI-ban. (1983. május 24.)
Szerkesztette: Takács Etel
Budapest, 1984.
12. Joó András: A tanóra ökológiája.
Budapest, 1984.
13. Kardos Margit: Az esztétikai tantárgyak menetközi összehasonlító vizsgálata. Műhelytanulmány.
Budapest, 1985.
14. Weszelovszky Zoltán—Bartal Andrea—Kecskés Andrásné—Koller Lászlóné—Lantos Tibor:
A természettudományos tantárgyak nemzetközi összehasonlító vizsgálata. Műhelytanulmány.
Budapest, 1985.
15. A tananyag differenciálásának és strukturálásának elvi és gyakorlati kérdései. Tantervelméleti tanácskozás az OPI-ban. (1984. május 21.) Szerkesztette: Kardos Margit
Budapest, 1985.
16. Kádárné Fülöp Judit: Olvasás és kommunikáció. Egy szövegmegértés-vizsgálat tanulmányai.
Budapest, 1985.
17. Az iskolai értékelés időszerű kérdései. IX. Tantervelméleti tanácskozás az OPI-ban (1985. május 8.)
Szerkesztette: Demeter Katalin Budapest. 1986.
18. Műveltség a távlatokban. (Az MTA Elnökségi Közoktatási Bizottságának martonvásári és pécsi ajánlásai, 1980.)
Szerkesztette: Rét Rózsa és Kontra György
Budapest, 1986.
19. Irányítás és pedagógia. Tantervelméleti tanácskozás az OPI-ban, 1986. május 26.
Szerkesztette: Vajthó Erik.
Budapest, 1987.

Összeállította: BOGNÁR LÁSZLÓ

Hirek

DR. BÁTHORI BÉLA NYUGDÍJBAN

1988 januárjától dr. Báthori Béla, a Testnevelési Főiskola Testneveléselmélet Tanszékének vezetője nyugdíjas.

Életpályáját a Kiskunfélegyházán töltött évek határozták meg. A harmincasnegyvenes években a kiskunfélegyházi tanítóképző jó műhelynek bizonyult, tanulói egy életre megszerették a testnevelést és a sportot.

A tanítóképző elvégzése után Makón, egy tanyai iskolában tanított, majd 1943—1948-ig — a legnehezebb időben — elvégezte a TF-et.

Tagja annak a kis létszámú TF-es csoportnak, akik a szovjet katonákkal együtt harcoltak. Ezért magas kitüntetést is kapott. A harcok befejezése után tevékenyen vett részt a TF újjáépítésében.

A TF-es évek után a rákospalotai Dózsa György államosított gimnáziumban tanított. 1951-től a budapesti Árpád Gimnázium testnevelési tagozatán szakvezető, ugyanettől az időtől gyakorló vezetőtanár, majd 1952—1955 között a budai tanítóképzőbe áthelyezett testnevelési gimnázium szakvezetője.

A gimnáziumi évek után (1963—1971) az ELTE testnevelés tanszékén dolgozott. 1971-től a TF Testneveléselmélet Tanszékére került, 1973-tól nyugdíjba vonulásáig annak vezetője volt egyetemi docensként, Bölcsészdoktori címet 1972-ben szerzett az ELTE-n.

Pedagógiai munkája szakirodalmi munkásságában is megjelenik. A testnevelés tanításának módszertani kérdéseit új, korszerű megközelítésben tárgyalja tanulmányaiban, jegyzetekben, tankönyvekben. Alapelve az elmélet és gyakorlat együttes vezetése. Minden energiáját arra fordította, hogy a leendő testnevelő tanárok minél jobb gyakorlati szakemberek legyenek.

Tanári pályája a kezdetektől szorosan összekapcsolódott edzői tevékenységével. Atléta mesteredző, hosszú ideig dolgozott a válogatottal. Nevesebb tanítványai között Cziffra Zoltán (EB II. helyezett), Such Ida olimpikon, Kovács Annamária olimpiai 3. helyezett, Noszály Sándor sokszoros magasugró bajnok, Kalocsai Henrik Európa-válogatott és EB 3. helyezett is szerepel sok magyar bajnok, válogatott versenyző mellett.

Pedagógiai és edzői munkájának színvonalát a kapott kitüntetések (Sportérdemérem arany fokozata, több Kiváló és Érdemes Dolgozó kitüntetés) is jelzik.

Tevékenyen segítette a testnevelés tantervek fejlesztését, a Testnevelés Tantárgyi Bizottságnak elnöke volt.

A testnevelés és a sport ügye iránti szeretete és elkötelezettsége ma sem engedi meg, hogy pihenjen, ma is dolgozik.

Kívánjuk, hogy még hosszú évekig maradjon közöttünk, és tudásával, tapasztalataival segítse az ifjúság testnevelésének és sportjának megújulását.

NAGY SÁNDOR

E számunk munkatársai: Balázs Olivér testnevelő tanár, Bp.; *dr. Barabás Anikó* tud. kutató, Bp.; *dr. Bognár László*, OPI munkatárs, Bp.; *Csaba Attila* testnevelő tanár, Miskolc; *Eckschmiedt Sándor* egy. adjunktus, Bp.; *F. Kovács Ferenc* tanár, Bp.; *Karel, Frömel* tud. kutató, Prága; *Göltl Béla* egy. adjunktus, Bp.; *Jánosi Éva* testnevelő tanár, Bp.; *Mészáros János* egy. adjunktus, Bp.; *Nagy Márta* testnevelő tanár, Vác; *Nagy Sándor* testnevelő tanár, Leányfalu; *Zdenek, Nádvornik* tud. kutató, Prága; *dr. Nádasi Lajos* főiskolai adjunktus, Debrecen; *Réti József* testnevelő tanár, Ózd; *Sikó Attila* testnevelő tanár, Kaposvár.

INHALT

Nagy Sándor: Korrektion des Körpererziehungslehrplans für Gymnasien aus 1978 — II. Teil 97

Sikó Attila: Ablaufplan zum Unterricht der Körpererziehung von Jungen in der I. Klasse des Gymnasiums (7—8. Unterrichtsstunde) 103

Eckschmiedt Sándor: Gedanken über die Athletik, über die Anwendung des Bewegungsstoffes der Athletik, über ihren schulischen Unterricht, über die Körpererziehung in der Schule und über den Lehrplan 108

Göltl Béla: Der Fussball-Unterricht 114

Dr. Barabás Anikó: Die physische Leistung der Mittelschüler, I. Teil 117

Nádasi Lajos: Mannschaftsfangspiele ... 129

Jánosi Éva: Die Relle der Handgeräte und der Gleichgewichtsübungen in der kinästhetischen Perzeption 132

Karel Frömel—Zdenek Nádvornik: Die neue Konzeption der Körpererziehung in den Mittelschulen der Tschechoslowakei 137

Mészáros János—Nagy Sándor: Die inneren Zusammenhänge der motorischen Leistungen bei Jungen und Mädchen im Pubertätsalter 140

Somogyiné Hosszú Judit: Das Spiel in den Körpererziehungsstunden 144

Beiträge (Csaba Attila, Nagy Márta) ... 145

Ideen, Neuigkeiten (Balázs Olivér, Nádasi Lajos, Réti József) 148

Sport und Sprache (F. Kovács Ferenc) 152

Körpererziehung einst (Bognár László) 154

Buchbesprechung (Bognár László, Nagy Sándor) 156

Nachrichten (Nagy Sándor) 160

СОДЕРЖАНИЕ

Надь Ш.: Поправка учебной программы по физкультуре 1978-ого года 97

Шико А.: План-проект к обучению физкультура юношей первого класса гимназии (7—9. уроки) 103

Экшмидт Ш.: Размышеления об атлетике применении материалов по движению атлетики, о школьном обучении. школьной физкультуре и об учебной программе 108

Гьёлтл Б.: Обучение футболу 114

Др. Барабаш А.: Физическая эффективность учащихся средней школы 117

Надаши Л.: Игры по командным пятнашкам 129

Яноши Е.: Роль ручныл орудий и упражнений по балансу в развитии кинестетического восприятия 132

Карел Фрёмел — Зденек Надворник: Новое истолковывание физкультуры в средних школа ЧСР 137

Месарош Й. — Надь Ш.: Внутренние связи у моторных эффективностей и их зависимости от размеров телесложения у девушек и юношей 140

Шомодьине Хоссу Ю.: Игра на уроках физкультуры 144

Замечания, дополнения (Чаба А., Надь М.) 145

Иден, новинки (Балаж О. Надаши Л.) 148

Спорт и яык (Ф. Ковач Ф.) 152

Обучение физкультуре когда-то (Богнар Л.) 154

Изложение книги (Богнарь Л. Надь Ш.) 156

Новости (Надь Ш.) 160

ISSN 0563—2021

Szerkesztőség: Országos Pedagógiai Intézet, 1046 Budapest VII., Gorkij fasor 17—21. Postafiók 33. Telefon: 211—200 — Kiadja a Tankönyvkiadó, 1363 Budapest V., Szalay u. 10—14. — A kiadásért felelős a Tankönyvkiadó igazgatója. — Terjeszti a Magyar Posta. Előfizethető bármely hírlapkézbesítő postahivatalnál, a Posta hírlapüzleteiben és a Hírlapelőfizetési és Lapellátási Irodánál (HELIR) Budapest, V., József nádor tér 1. 1900 közvetlenül, vagy postautalványon, valamint átutalással a HELIR 215—96162 pénzforgalmi jelzőszámra.

Előfizetési díj egy évre 42,— Ft.

Megjelenik: évente hatszor.

Dupla példány, eladási ára: 14,— Ft.

Unilev Nyomda, Eger. 89 3431 4550 pld.

Felelős vezető: Ujjady István.

14;—Ft